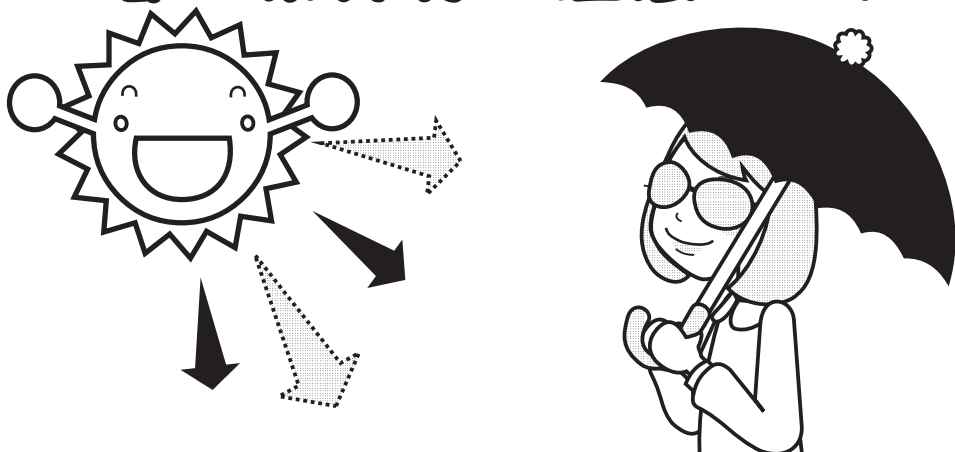


●○○●● 季節を楽しむまめ知識 「4月」 ●○○●●

春の紫外線に注意しよう!



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

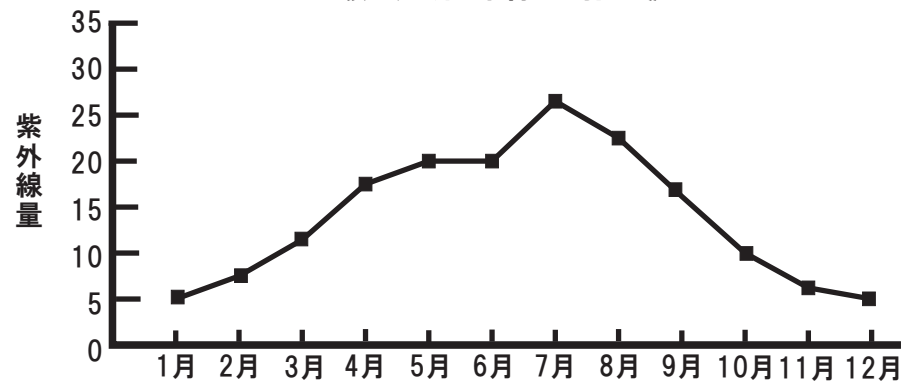
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



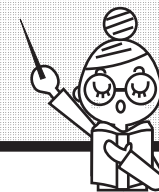
春は、紫外線の量が急増する季節です。夏のとても暑い時期に紫外線が多いと思われがちですが、4月には既に多くの紫外線が降り注ぎ始め、5月からピークの時期を迎えます。暑くなってから紫外線対策を行うのではなく、春先も丁寧な紫外線対策が必要とされます。

《月別紫外線照射量》



(気象庁データ2000~2004年平均値より作成)

紫外線には、主に、UV-AとUV-Bの2種類があり、UV-Aは皮膚の深くまで届き、UV-Bは肌の表面にダメージを与え、どちらも肌のトラブルを招きます。



... 1 ...

◆◆◆◆◆ 紫外線対策 ◆◆◆◆◆

『外出時の服装』

日傘・帽子・サンバイザー・サングラス・スカーフ・手袋などを使って、肌をあまり出さない服装にしましょう。服や帽子・日傘の色は黒が一番紫外線を通しにくいです。首筋も日焼けしやすいので、襟のある服やスカーフを使いましょう。素足も避け、ストッキングはUVカット効果のあるものを選びましょう。

《日傘》

直射日光を避けることができ、暑さもしのげます。しかし、紫外線は地面からの照り返しなどもあるので、下や横からの紫外線対策も必要です。外を歩くときはなるべく日焼け止めに塗り、日傘を差すとよいでしょう。



《帽子》

直射日光を避けることができるため、顔の肌を守るだけでなく、白内障や熱中症の予防にもつながります。



《サングラス》

真っ黒で幅の狭いものだと瞳孔が開き、光が目に入りやすくなるので、必ずUVカット効果のある淡い色で幅が広いものを選びましょう。



『日焼け止め』

- 一度にたくさん塗るよりも、こまめに塗りなおした方が効果があります。
- 肌に合わないものもあるので、腕などに塗ってみてかぶれないかどうかを確かめておきましょう。

選ぶ目安となるのが「SPF」や「PA」という値です。紫外線のUV-A、UV-Bは波長が異なるため、それぞれをブロックするための成分も違ってきます。

…2…

日焼け止めに記載してある 「SPF」「PA」って なんのこと？

SPF

数値が高いほど、
UV-Bによるダメージを
防ぐ時間が長い



PA

+が多いほど、
UV-Aによるダメージを
防ぐ効果が高い



○ 普段の生活や、1時間程度の外出には
SPF 10~30・PA +~++程度、

○ 野外でのレジャー、スポーツなどの時には
SPF 30~50・PA +++程度

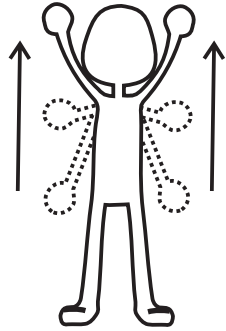
汗をかいたり、肌に触れたらこまめに塗り直すことがポイントです！
数値が高いものほど、肌への負担も大きくなります。
帰宅後はきれいに洗い流しましょう。



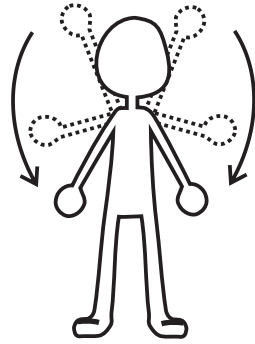
…3…

今月のストレッチ

朝から
心身ともにスッキリ! 「おはようストレッチ」



①背筋を伸ばして肩の力を抜いて立つ。大きく息を吸いながら、両手を前からゆっくり天井に向けて上げる。
※肩が痛い人は痛みを感じない範囲で行ってください。



②息を吐きながら、両手を大きく広げてゆっくりと下ろしていく。大きく息を吸いながら2~3回繰り返す。

今月のツボ紹介

シミ・そばかすを薄くするツボ 「養老(ようろう)」



手の甲、小指側の手首に突き出た骨の下のくぼんだところにあります。親指で押した時、痛みを感じる場所です。ツボに親指をあて、残りの4本の指で手首をもみます。親指でツボを押しながら、手の甲を上下にゆっくり振ると一層の効果が期待できます。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

...4...

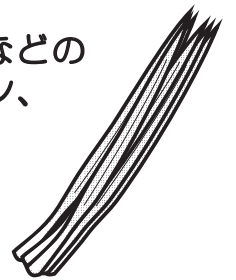
~旬の食材で季節を感じる~

春は、季節を感じられる山の幸が旬を迎えます。緑が鮮やかならば、栄養たっぷりのスタミナ食材!

ほう

...栄養...

β - カロテンのほか、ビタミンB1、B2、Cなどの多くのビタミンやカリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが含まれています。独特のにおいは、硫化アリルによるもので、この成分には整腸作用があります。

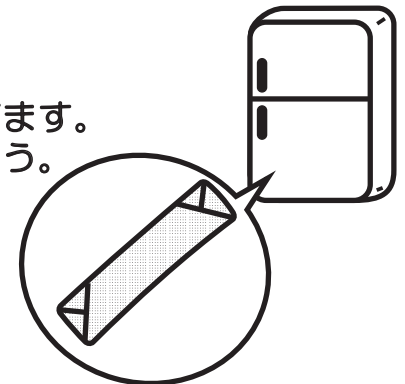


...選び方・保存方法...

葉の緑が濃く、傷みやしおれがなく、全体にしゃきっとしたものを。新聞紙で包んでからラップをかけ、野菜庫で保存します。

...調理のヒント...

においては火を通すことで、やわらぎます。加熱しすぎないように注意しましょう。卵とじやお浸し、炒め物などに。



...5...

たけのこ

たけのこは、竹の地下茎から伸びた若い芽です。主な種類はえぐみが少なく、柔らかい孟宗竹(もうそうちく)です。また、便利な水煮もよく見かけます。

…栄養…

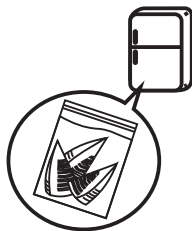
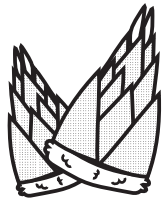
比較的ビタミンB2が多めです。

…選び方・保存方法…

ずんぐりとした釣鐘形で、皮がみずみずしく、切り口が白いものを。時間とともに味が落ちるので、買ったらすぐにゆでて、水につけて冷蔵庫で保存します。

…調理のヒント…

柔らかい穂先は和え物に。中央は煮物、炊き込みご飯に。内側の柔らかい姫皮は、吸い物の実に。



ふき

日本原産の野菜のひとつで、独特なほろ苦い味があります。

…栄養…

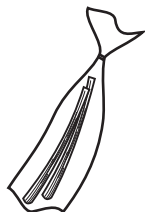
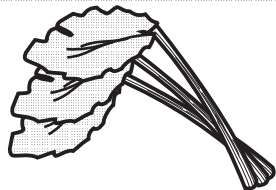
食物繊維が多く含まれています。

…選び方・保存方法…

葉がみずみずしく、茎に傷のないものを選びましょう。茎が太すぎるものは繊維が硬いので、直径1~2cmくらいのもので、葉を落とし、乾燥しないよう野菜袋などに入れて野菜庫で保存します。

…調理のヒント…

歯ざわりや、淡い緑色を生かして煮物、和え物などに。柔らかな葉は、佃煮や菜飯に。



…6…

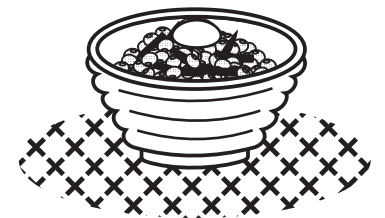
旬の食材レシピ

にらの納豆和えどんぶり

にらはさっと加熱すると甘みが出て、さらに抗酸化作用のあるカロテン量も増加し、粘膜を強化します。イカに含まれるタウリンには疲労回復効果があります。納豆に含まれる特有の酵素であるナットウキナーゼは、ネバリ部分に含まれるので、しっかり混ぜましょう。

《材料(2人分)》

- にら……70g
- 納豆……1パック
- イカ(おき身)… 50g
- うずらの卵… 2個
- ごはん…(軽く)どんぶり2杯分



《作り方》

- ① にらは熱湯でさっとゆで、2cm長さに切り、しょうゆ少々(分量外)を加えて混ぜ、絞ります。
- ② イカは片面に5mm間隔に包丁で切れ目を入れ、小口から5mm幅の細切りにします。さっと熱湯に通し、水気をきります。
- ③ ボウルに納豆を入れ、よく混ぜてネバリを出し、①、②を加えて混ぜ合わせます。
- ④ どんぶりにごはんを盛り、③を乗せ、真ん中を少しくぼませてうずらの卵を割り入れます。

…7…