



# すずらん食通信

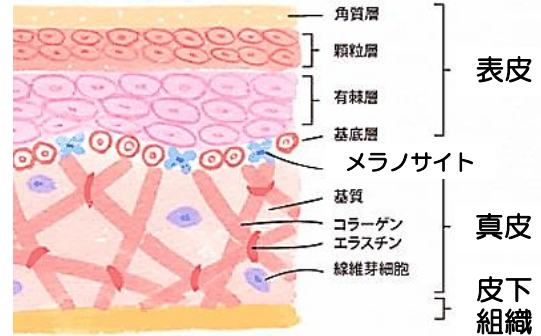
NO.201  
平成25年7月号

## 日焼け

～体の内側から日焼けケア～

### 日焼けのメカニズム

私たちの皮膚は、表面から表皮、真皮、皮下組織の3層からなります。紫外線を浴びるとまず、表皮の角質層が紫外線を反射して体内に取り込む量を少なくしようと頑張ります。しかし、その角質層をくぐり抜けて内部に入ってきた紫外線は基底層にあるメラノサイトがメラニン色素をつくり出して紫外線を吸収し、真皮に紫外線が侵入するのを防いでいます。紫外線をたくさん浴びると、このメラノサイトが皮膚を守るためにたくさんのメラニン色素をつくり、皮膚の中に沈着するため肌の色が次第に濃くなるのが日焼けです。



### 日焼けの予防

日焼けをすると引き締まって見えたり、健康的に見えたりもしますが、紫外線は表皮の細胞を破壊し肌を老化させます。そのため肌の老化が原因でおこるシミやシワが出来やすくなります。紫外線が強くなるこれからの季節は、短時間だからと油断せずに外出時は紫外線から肌を守りましょう。

#### 《紫外線対策》

#### ☀️ こまめに日焼け止めを塗りなおしましょう

…日焼け止めを塗っていても、洋服とこすれたり汗で流れ落ちたりするので日焼け止めを持ち歩き、こまめに塗りなおしましょう。また、女性は化粧をするだけでも素肌が紫外線にさらされるのを防ぐことができますので、パウダーだけでもはたき紫外線から肌を守りましょう。

#### ☀️ 日傘や帽子、サングラスなどを利用しましょう

…紫外線は目からも吸収されるので、目を保護することも大切です。

#### ☀️ 日焼けをしてしまったら乾燥を防ぎましょう

…日焼けをしてしまったら、まずは化粧水などでたっぷりと水分補給をし、次に乳液などで保湿をします。さらに保湿クリームを使うと効果的です。



### 日焼けに良い食べ物

これからの季節以下の食品を積極的にとることで体の内側から日焼けをケアすることができます。

#### ☀️ ビタミンC

抗酸化作用があり、肌の老化や紫外線の害から肌を守ります。また、メラニン色素の作りすぎを防ぎます。

#### 《多く含む食品》

果物類(特にかんきつ類)・ブロッコリー・小松菜・芋類 など



## ★ ビタミンE

血行を促進し、肌の老化を防ぐはたらきがあります。また、抗酸化作用があり、ビタミンCと一緒にとることでより作用が高まります。

### 《多く含む食品》

ナッツ類・アボカド・うなぎ など



## ★ β-カロテン

皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、肌表面の角質の保湿効果があると言われています。

### 《多く含む食品》

緑黄色野菜 など



## ★ ビタミンB<sub>2</sub>

健康な皮膚や髪を作り、皮膚を保護するはたらきがあります。

### 《多く含む食品》

レバー・うなぎ・さば など



## ★ ビタミンB<sub>6</sub>

健康な皮膚や髪を作るはたらきがあります。

### 《多く含む食品》

マグロ・鮭・レバー など



## ✓ おすすめ一品料理

### アボカド豚丼

エネルギー 464kcal  
塩分 0.6g  
ビタミンE 1.4mg



| 材料          | 2人分    |       |
|-------------|--------|-------|
| ご飯          | 300g   |       |
| 豚肉(ロース)     | 60g    |       |
| アボカド        | 1/4個   |       |
| きのこ(お好みのもの) | 40g    |       |
| 青ねぎ         | 5g     |       |
| オリーブ油       | 小さじ1   |       |
| A           | 生クリーム  | 大さじ2  |
|             | 濃口しょう油 | 小さじ1  |
|             | 塩      | ひとつまみ |
|             | こしょう   | 少々    |
| 味付けのり       | 適量     |       |

#### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、アボカドは皮と種をとり、1.5cm角に切る。きのこは石づきをとり食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉にこんがり焼き目が付くまで炒める。
- ③ きのこを加え、しんなりとしてきたらアボカドとAを入れ、味を調える。
- ④ ご飯に③をのせ、味付けのり、青ねぎをのせる。

●アボカドには、肌の老化を防ぐはたらきのあるビタミンEが多く含まれています。

●豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれています。

### サーモンとグレープフルーツのマリネ

エネルギー 142kcal  
塩分 0.5g  
ビタミンC 40mg



| 材料         | 2人分   |        |
|------------|-------|--------|
| サーモン(刺身用柵) | 50g   |        |
| グレープフルーツ   | 1/4個  |        |
| きゅうり       | 1/2本  |        |
| 玉ねぎ        | 1/4個  |        |
| ミニトマト      | 8個    |        |
| A          | オリーブ油 | 大さじ1   |
|            | 塩     | ひとつまみ  |
|            | こしょう  | 少々     |
|            | 砂糖    | 大さじ1/2 |
|            | 酢     | 大さじ1   |

#### 作り方

- ① サーモンは食べやすい大きさに薄切りにする。
- ② グレープフルーツは、皮をむき袋から取り出し、食べやすい大きさにちぎる。きゅうり、玉ねぎは薄切りにし、分量外の塩で塩もみし、水気を絞る。ミニトマトは1/2等分する。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ④ ③にサーモン、グレープフルーツ、きゅうり、玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、味がなじむまでしばらく置く。
- ⑤ ④にミニトマトを加え、軽く和える。

●サーモンには、健康な皮膚をつくるはたらきのあるビタミンB<sub>6</sub>が多く含まれています。

●グレープフルーツには、抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれています。

# ～すずらんイベント情報～

## 6月1日(土) 広島市まちづくり市民交流プラザで健康教室を開催しました。

『便秘』をテーマに、薬剤師と栄養士がお話をしました。薬剤師からは、便秘の解消法や治療薬、便秘に効果のある腸腰筋を鍛える運動を紹介し、一緒に運動を行いました。栄養士からは、便秘解消の食事のポイント、食物繊維を多くとる工夫やレシピを紹介しました。参加者からは、普段の自分の食生活や運動習慣などで不安に思っていることなどの質問がありました。  
すずらん薬局(場所：広島市まちづくり市民交流プラザ)では年に数回健康教室を開催しています。お気軽にご参加ください。



## 6月19日(水) すずらん薬局船越店で体組成測定会を開催しました。

体組成とは、体脂肪や筋肉、体水分、骨などの体を構成している成分のことです。それらを計測して、現在の体の状態を知ったり、定期的に計測して健康維持に役立てることができます。  
今回、8名の方が参加されました。雨の中のご参加ありがとうございました。自分の測定結果がわかって勉強になったと喜ばれていました。



### ～次回イベント予告～

\* 8月3日(土)にすずらん薬局船越店で健康教室を開催します。  
テーマは「高血圧」です。お気軽にご参加ください。

## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティールーム

### 『ふないる』からのお知らせ

## 男の料理教室を開催しました！

6月22日(土)に男の料理教室を開催しました。今回は、上級編としてあじの三枚おろしに挑戦しました。皆さん真剣な表情で上手にさばっていました。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。  
その他、お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。薬剤師、栄養士がお応えします。  
お問い合わせは、下記まで。

すずらん薬局舟入店  
TEL：082-532-4193  
担当：出羽(でわ)

## \*\*\* 今月の「木曜カフェ・リリーベル」\*\*\*

ご近所同士が集まったり、いろんな人たちと一緒に楽しめる居場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。  
7月のイベントは、『折り紙教室』を開催します！

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午後1時～3時ごろ  
TEL：082-532-4193



始めました(~/)

木曜カフェ・リリーベル

検索

# 薬剤師からのミニ情報

～日焼け～



## ✓ 治療薬について

日焼けは、やけどと同様の症状です。  
軽度な場合は皮膚が赤くなり、火照ってチリチリと痛みを感じることもあります。ひどい場合は、皮膚が腫れて水泡ができたりします。  
熱傷に準じて副腎皮質ステロイド薬の塗布が有効です。  
しかし、度合いに応じて適切な処置がありますので専門医への受診も必要となります。



## ✓ 治療薬の注意点！

露出して紫外線を浴びた部分は、出来るだけ早いタイミングで冷水等で冷やしましょう（まず冷やすのが一番です！）。  
日焼けの状態、部位、範囲で使用する薬剤、剤型が異なる事がありますので医師、薬剤師に相談をしましょう。



## 日焼け止めクリームについて

肌を赤くするUVB（紫外線B波）はエネルギーが強く、炎症を引き起こします。これを防御する効果の目安がSPF値です。効果は数字で表します。  
肌の奥まで届くUVA（紫外線A波）はじわじわと細胞レベルまでダメージを与えます。これを防御する効果の目安がPA値です。効果を+の数で表します。  
日焼け止めを選ぶ際には、SPF値が大きいのとPA値の+（プラス）が多いのを選ぶと良いでしょう。  
UVAは、UVBの20倍以上も地上に降り注いでいます。  
シミ、しわの予防として、曇りの日や日当たりの良い家の中でも対策を行った方が良いでしょう。



★次回のテーマは、メタボリックシンドローム を予定しております。

### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索