



紫外線対策をしましょう！

夏本番となり、紫外線が気になる季節になりました。紫外線による健康への影響には、日焼けなど急性のもの、しわやシミの生成や、白内障、皮膚がんなどの病気になるリスクを高める慢性のものがあります。紫外線には、体内でビタミンDを作るなど良い面もありますが、一方でこうした健康被害をもたらすことをふまえて、正しい対策をとることが重要です。



紫外線対策の基本

- ① 紫外線の強い時間帯をさける
散歩や買い物などは、10〜14時を避けましょう。
- ② 日陰を利用する
日陰は直射日光を避けることができますが、地面や建物から反射した紫外線をあびていることは忘れないようにしましょう。
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる
日差しが強い時の外出には日傘の利用も効果的です。日傘は黒っぽい色のほうが紫外線を防ぐ効果が高いです。また、帽子は直射日光を遮ることができ、特に幅の広いつばのある帽子は、より大きな効果があります。
- ④ 衣服で覆う
長袖、襟付きのシャツのように体を覆う部分が多い衣服が望ましいです。UVカットの素材を選べばより効果が高くなりますが、通気性や吸水性が悪いと暑い時期には熱中症の心配もあるので、着心地の良いものを選びましょう。
- ⑤ サングラスをかける
サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、眼への紫外線量を90%減らすことができます。サングラスを使用する場合は紫外線防止効果があらかじめ示されたものを選びましょう。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う
顔など衣類などで覆うことのできないところには、上手に日焼け止めを使うのが効果的です。

日焼け止めを選ぶ目安

日焼け止めには、液状・クリーム・乳液・スプレー・シート状など多くのタイプがあります。効果表示（SPF、PA）を確認して上手に使い分けましょう。紫外線のうち、地表に届くのはUVA、UVBと呼ばれる2種類です。SPFはUVBを防止する効果を示し、PAはUVAを防止する効果を示しています。SPFは数字が多いほど効果が高くPAは「+」の数が多くなるほど効果が高くなります。

日焼け止めの塗り方

日焼け止めは、戸外に出る前に塗りましょう。顔に使用する場合は、クリーム状のタイプの日焼け止めはパール粒1個分、液状タイプは1円硬貨1枚分を手のひらに取り、額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなく丁寧に塗り伸ばしたら、もう一度同じ量を重ね付けします。腕や脚など広範囲に使用する場合は、容器から直接皮膚に直線を描くようにつけてから、手のひらでせんでんを描くように均一に伸ばし伸ばします。日焼け止めは皮膚の上にあって初めて効果を発揮します。汗をかいたり、タオルなどで拭いたりすることによっても落ちてしまいますので、落ちたときにはすぐに重ね塗りするか、そっでなければ、2〜3時間毎に塗り直しをすることをおすすめします。

引用参考
紫外線環境保健マニュアル2015 2015年3月 環境省
NHKまよりの健康 2018年6月号
http://www.jma.go.jp/jma/index.html

JA広島総合病院健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の回答者
JA広島総合病院
健康管理センター
関 保健師



旨味を吸った野菜がなんとも美味 コマツナと豚肉の 炊き込みご飯

材料
4人分

- 豚ロース薄切り肉…300g
- コマツナ…400g(2束)
- ニンジン…100g

- A 塩…小さじ½
- 砂糖…小さじ1
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2

- 米…3カップ
- サラダ油…大さじ2
- 水…適量

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



《下ごしらえ》

豚肉とコマツナは2cm長さに切る。ニンジンは3cm長さで太めの千切り。お米は洗って水に30分浸水させておく。

《作り方》

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を加えて、白っぽくなったら野菜を炒める。
- ② ①の野菜がしんなりしたら、Aを加え、ひと煮立ちさせてザルにあげる。煮汁はとっておく。
- ③ ②の煮汁に水を足して3カップにする。
- ④ 無水鍋に水気を切った米を入れ、③を加えて炊く。
- ⑤ 蒸気が上がったなら、②の具を全体に広げるようにのせてさらに炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、全体を混ぜる。

One Point



具材を入れるのは蒸気が上がり始めたときがベストタイミング。そのため、今回の炊き込みご飯は無水鍋や土鍋で作るのがおすすめです。

