

～全ての人の健康のために～

# 二葉だより

2021年 夏号 Vol-2

ご自由にお持ちください

## 旬の食材で 紫外線対策に効くレシピ 夏のおいしい処方箋

### リコピン

トマト、マンゴー、柿などに多く含まれるリコピンには、ストレスや紫外線などで受けたダメージに立ち向かう酸化作用があり、又、紫外線による肌の赤みやメラニンの発生を軽減させる働きがあり、日焼け止めを塗った時のような効果が期待できるそうです。トマトは加熱調理をする事で、固い細胞壁が壊れやすくなる為リコピンの吸収が2倍になると言われています。



### ビタミンACE

ビタミンA・C・Eは優れた酸化作用を持つ栄養素で、Aは皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、脂に溶けるビタミンで、緑黄色野菜に多く含まれます。Cはシミの元になるメラニンが過剰に作られるのを抑えて色素沈着が起きにくくする働きがあり、野菜や果物に含まれます。Eは血行を良くする働きがあり、肌のハリを保つ作用や、古い細胞から新しい細胞へ変わる新陳代謝も促します。魚貝類やナッツ類に多く含まれます。



### ルチン

アボカドやアスパラガスやみかんなどの中に含まれている日焼け止め成分のルチンは、植物が紫外線から身を守る為に欠かせない成分です。酸化作用の他紫外線を遮る効果があります。他にも、血行を促進し、新陳代謝を高め、紫外線でダメージを受けた肌を早く回復する効果があります。



## Contents 特集 日焼け



まだ間に合う！  
今年の夏の紫外線対策！



★知っておきたい！紫外線と目の関係

★太陽と体内リズムの関係とは？

★夏のおいしい処方箋

(材料)  
トマト 1個                      アボカド 1個  
ウインナー 3・4本              粉チーズ 適量  
とろけるチーズ 適量              塩コショウ 少々

(作り方)  
①トマトを6等分のくし切りにし、さらに半分に切る。ウインナーは1.5cmの長さに切る。  
②アボカドは半分に切れ目を入れ、クルッと回し、スプーンで種を取り、一口大に切る。  
③全て耐熱皿に入れ、マヨネーズをあえて、塩コショウをし、上にとろけるチーズをかける。  
④③を電子レンジ600W5分加熱し、上に粉チーズをかけ、トースターで3～4分こんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり♪

※機器によって、焼き上がりが変わるので、調整して下さい。



アボカドとトマトのマヨチーズ焼き

簡単キウイヨーグルトドリンク

(材料)  
ゴールドキウイ2個      レモン汁 小さじ2  
プレーンヨーグルト大匙5      砂糖 大さじ4  
牛乳 150CC

(作り方)  
①キウイの皮をむき1cm角に切り、少し大きめの耐熱ボウルに入れる。  
②①に砂糖、レモン汁をさっと混ぜて、ラップをせずに電子レンジ600W6分加熱。  
沸騰し溢れてしまうので、大き目の容器がオススメです。  
③②のふちの周りに灰汁がつくので軽くふき取る。軽くつぶしながら、混ぜ合わせ、更に4分加熱し水分を飛ばし、キウイジャムを作る。  
④グラスに粗熱の取れたキウイジャムとヨーグルトを混ぜ合わせ、更に牛乳を入れよく混ぜ合わせて完成♪

※ヨーグルトにキウイジャムだけでも美味しいですよ♪

～全ての人の健康のために～ 二葉だより 夏号 Vol.2

Take Free

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| (有)二葉薬局 0984(22)8244    | タカフジ薬局 0985(28)1256     |
| 二葉薬局 野尻 0984(44)2828    | タカフジ薬局 大塚店 0985(48)1824 |
| 二葉薬局 京町 0984(25)5500    | 二葉薬局 あさひヶ丘 0985(54)0167 |
| 二葉薬局 加久藤 0984(25)4407   | 二葉薬局 本郷 0985(89)2226    |
| 二葉薬局 高原 0984(25)6011    | 二葉薬局 松橋 0985(75)0633    |
|                         | 二葉薬局 大島 0985(67)5127    |
| 二葉薬局 細野 0984(21)0770    | 二葉薬局 沼津東原店 055(928)5320 |
| 二葉薬局 堤 0984(25)0373     |                         |
| 二葉薬局 小林中央店 0984(27)3620 |                         |
| 二葉薬局 小林南店 0984(24)5511  |                         |



HP <http://futaba-gr.co.jp/>



## 知っておきたい 紫外線と目の関係

実はお肌以上に紫外線の刺激に弱いのは“目”だっただけで済んだか？

紫外線は肌以外に、目にも悪影響を与えます。目は外部にさらされて無防備なため、紫外線の直接的なダメージを受けやすい部分なのです。

意外と知られていないのが、紫外線の目に対する影響とそのケア方法です。

目の充血、ドライアイ、目の痛み、ゴロゴロするような異物感などの症状が出ます。

目に強い紫外線を浴びてしまうことでキズが出来てしまうと、まぶしさを感じたり、物がかすんで見えることもあります。

紫外線というのは肉眼では見えません。“まぶしさ＝紫外線”と勘違いしている方も多くこれは間違いです。

目のためにサングラスやメガネを選ぶ際にも“紫外線カット”の機能に注目してみてください。



## 太陽の光は悪いことばかりではありません

「体内時計」って知っていますか？  
身体のリズムを刻んでいるのは身体の中にある「体内時計」です。  
この体内時計をいかにリセットするかが健康の鍵です。

リセットに欠かせないのが太陽光です。朝日をよく浴びて、昼間にも太陽の光を浴びると、睡眠ホルモンの1つメラトニンの分泌量が減り日中の眠気が消えます。メラトニンは加齢とともに減少してきますので、「夜に寝付けない・眠りが浅い…」という方は、1日1度でも、短時間でも、太陽光を浴びる習慣をつけると夜の睡眠の質が上がるでしょう。

### 「予防が大切」

夏は強い紫外線に注意が必要です。皮膚がんや皮膚の老化の原因は紫外線。日中は野外をなるべく避けた方がいいです。夏に限らず、普段から日焼け止めを塗って予防しましょう。

また、熱中症対策も大事。野外に限らず屋内でも起こります。汗をかき前に水分を補給することで脱水を予防します。OS-1などは、学童から大人なら1日500ml～1000ml、幼児は300～600ml、乳児は体重1kgあたり30～50mlが目安です。一気に飲まず少しずつ摂取しましょう。

## 薬剤師の知恵袋

小林店 迎 律子先生



どうして日焼けをしたらダメなの？

梅雨が明けたと思ったら毎日暑いですね。外に出ると太陽がキラキラ…。紫外線対策が必要な理由は大きく分けて3つ。  
①皮膚がんの予防  
②シミの予防  
③肌の老化の予防  
皮膚がんにより亡くなる方は少なくありません。日焼け止めや日傘、帽子などで、シミ、しわ、たるみといった肌の老化を防ぎましょう！

## 日焼けをした後の「ケア」 大切です

日焼けをしてしまったら何よりもまず「肌を冷やし、熱を取り除くこと」が重要です。肌は軽いやけどをした状態と同じ。紫外線により炎症を起しているため、肌の炎症の進行を止めます。

流水で冷やす  
濡れタオルで冷やす  
氷や保冷剤で冷やす  
次に大切なのが「保湿すること」

肌は角層から水分が失われてとても乾燥しています。化粧水でたっぷり水分をお肌に補給しましょう。  
日焼け後の肌はとても敏感です。叩くようなパッティングや強い摩擦は控え、優しく丁寧にいきましょう。



## 今年こそ！ まだ間に合う！ 今年の夏の紫外線対策！

