



まだまだ注意！ 紫外線

真夏が終わり徐々に涼しくなる時期ですね。夏は紫外線対策に力を入れていた方も、少し気が緩んでいるのではないのでしょうか？しかし、紫外線は一年中降り注いでいます。まだまだ気を抜かず、紫外線について知っておきましょう。

紫外線の種類

紫外線は太陽から出ている光線のひとつです。紫外線の中には3つの種類がありますが波長の長さで区別され、それぞれ特徴があります。



紫外線の強い時間帯・季節・天気

時間帯 午前10時～午後2時が最も多く、この4時間で1日に降り注ぐ紫外線の約50%以上を占めるといわれています。

季節 UVBは、3月～9月にかけて多いですが、特に真夏は真冬の約5倍にもなります。UVAは、年間を通してあまり量の変化はありませんが、やはり春から夏は多くなります。

天気 UVBは晴れの日が1番多いのですが、晴れの日紫外線量を100%とすると、木陰にいるときや曇りの日は50～80%、雨の日は20～30%の紫外線量があるので、油断はできません。UVAはあまり変化はありません。

紫外線対策をしよう

帽子
・周囲につばがあり首が隠れるもの

日傘
・まっすぐ、低めにさす
・色の濃いもの



サングラス
・幅が広く、大きいもの
・レンズの色が濃すぎないもの

衣服
・長袖
・生地が厚手のもの
・色が濃いもの

レンズの色が濃すぎると瞳孔が開いて紫外線が入りやすくなってしまいます。

日焼け止めに書いてある「SPF」「PA」ってなに？

「SPF」はUVBを、「PA」はUVAを防ぐ効果を示します。数値や+が増えるほど効果は高いのですが、肌への負担も比例して大きくなるので、状況によって使い分けましょう。

SPF	PA	状況の例
10前後	+	散歩・買い物
20前後	++	草取り・スポーツ観戦
30前後	+++	海水浴・登山

便通をよくする生活習慣

便秘は食生活や運動不足などが原因といわれています。また、便秘や下痢は痔の原因ともいわれています。毎日スッキリ過ごしたい！そんな方のために以下の方法をご紹介します。

便秘の主な原因

不規則な食生活
食物繊維の不足
運動不足
生活時間帯の変化
ダイエット

便秘を防ぐ生活

適度な運動

- ・ウォーキングなどを少し汗ばむ程度の強さで行うと、腸の動きが活発になるので、便が出やすくなる効果もあります。
- ・運動をするのが難しければ「自転車を使わずに歩く」「1駅前で降りて歩く」など、生活に運動を取り入れるとよいでしょう。
- ・外出するのが難しい人は、家で腹筋運動や体操を行うだけでもかまいません。

食物繊維をとる 食物繊維は腸で水分を吸収して便のカサを増やし、便を柔らかくして排便を促す作用があります。

- ・食物繊維の1日当たりの目標摂取量は、成人男性20g、成人女性17～18gとされています。
- ・食物繊維が多い食品を積極的に取り入れましょう。

食物繊維の多い食品

野菜類

・ごぼう
・ブロッコリー

きのこ類

・エリンギ
・しいたけ
・えのき

穀物

・ライ麦パン
・そば
・玄米
・さつまいも
・こんにゃく

豆類

・いんげん豆
・おから

海藻類

・ひじき
・昆布

食物繊維を多くとるコツ

- 一度にたくさん作って常備し、毎日少しずつ食べる
- ・ひじきの煮物やきんぴらごぼうを、多めに作って保存し、毎日少しずつ食べるのが良い方法です。
- そのまま食べるのではなく、ひじきの煮物を卵焼きに入れたり、きんぴらごぼうを刻んでチャーハンに入れるなどのアレンジもおすすめです。

- 野菜は火を通すと多くとることができる**
- ・野菜はサラダなどで生で食べるよりも、煮たり炒めたりしたほうが、多くとることができます。

食物繊維たっぷりレシピ

さつまいも汁

さつまいも、こんにゃく、ごぼう、きのこの豊富な食物繊維が腸内の掃除をしながら便秘を解消！！
さつまいもの甘味がお口に広がる秋の味わいです。

【材料：2人分】

さつまいも(皮付き) 1本(150g)
こんにゃく 150g
人参 40g
ごぼう 30g
しめじ 30g
豚バラ肉(薄切り) 80g
だし汁 3カップ
みそ 30g
小ねぎ 1本分
サラダ油 小さじ1

【作り方】

1. さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、こんにゃく・人参・ごぼう・豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。しめじは、石づきをとってほぐす。
2. 鍋にこんにゃくを入れて、から煎りし、豚バラ肉を加えて炒める。人参、さつまいも、ごぼう、しめじも加えて炒める。
3. だし汁を入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、みそを入れる。
4. おわんに盛り、ねぎ(小口切り)を散らす。

普段不足しがちな根菜をたっぷり摂りましょう。体がしんから温まります。

