



# 知っていますか？「紫外線」

肌のトラブルを防ぐにはできるだけ**紫外線**を浴びないことが大切です。紫外線はUV-A波、UV-B波、UV-C波があり、そのうち**A、B波**が地球に届いており、それぞれ体に及ぼす影響が異なります。

## UV-A

雲や窓ガラスを透過して肌の奥、真皮まで到達します。**生活紫外線**とも呼ばれ、しみ以外にしわやたるみの原因にもなります。

## UV-B

屋外での**日焼けの主な原因**で、皮膚の表面に到達し、皮膚や目に影響を与えます。**レジャー紫外線**とも呼ばれ、しみ以外にそばかすや乾燥、白内障の原因にもなります。

## 予防

- ◇日陰を利用しましょう
- ◇日傘を使い、帽子を被りましょう
- ◇袖や襟のついた衣類で覆いましょう
- ◇サングラスをかけましょう
- ◇日焼け止めクリームを上手に使いましょう
- ◇皮膚の健康を保つような栄養素(ビタミン)を摂りましょう

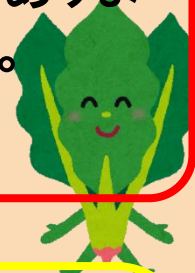




## 紫外線対策には“ビタミンACE(エース)”を摂りましょう

### ビタミンA

肌バランスの機能を正常に保ち、ダメージをケアする働きがあります。さらに、肌のハリとうるおい、弾力を保つ役割もあります。  
例：モロヘイヤ、にんじん、パセリ、豆苗、ほうれん草など



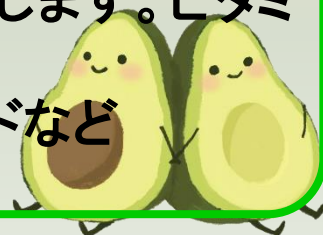
### ビタミンC

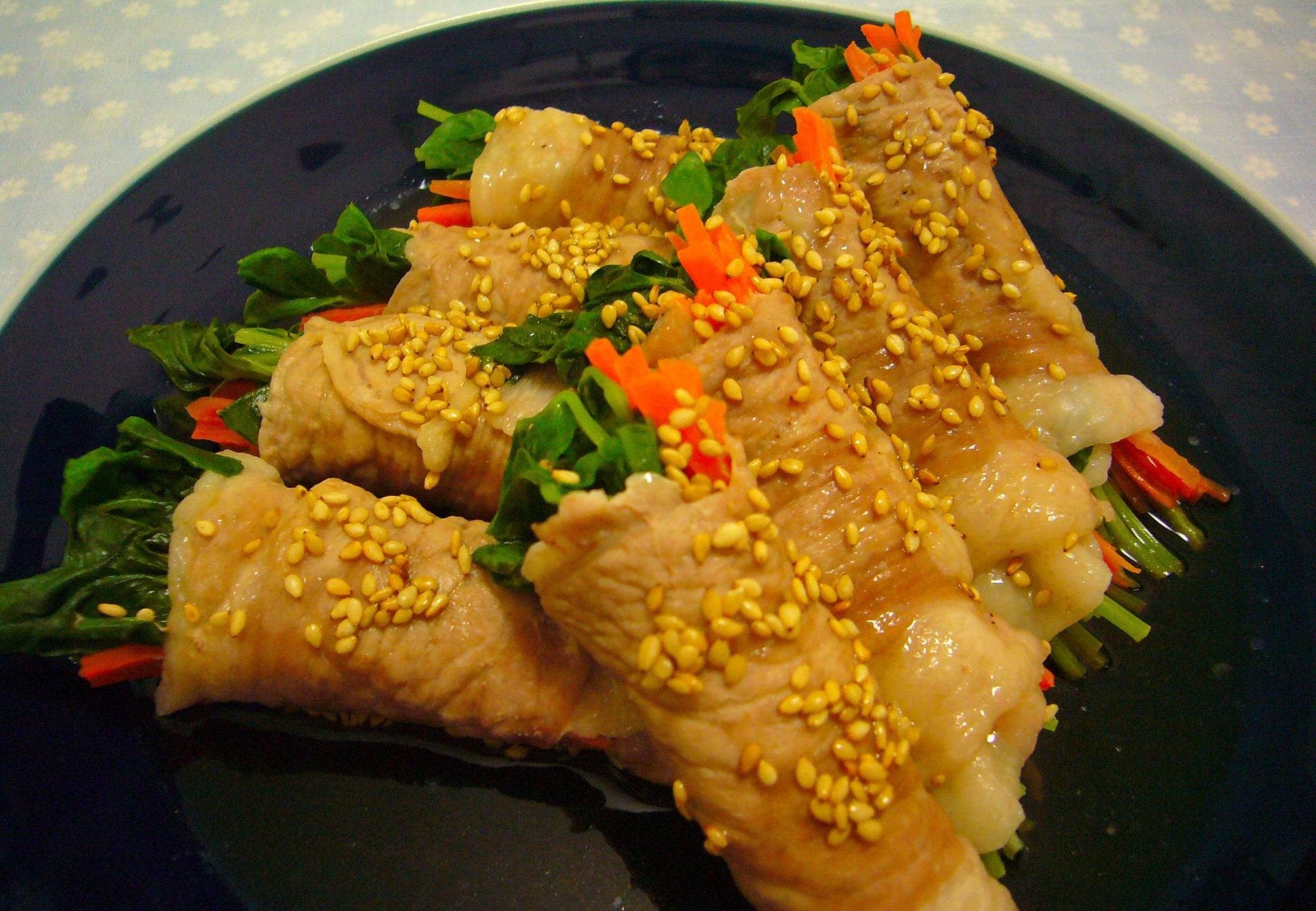
しみの元になるメラニンが過剰につくられるのを抑え、色素沈着を起きにくくします。また、皮膚を構成するコラーゲンがつくられるのを促進して、肌荒れを改善させる働きもあります。さらに、老化を抑える抗酸化作用もあり、皮膚の老化を抑制する役割もあります。  
例：赤ピーマン、芽キャベツ、パセリ、イチゴ、レモン、キウイフルーツなど



### ビタミンE

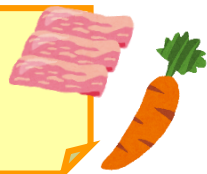
血行をよくする働きがあるので、肌のハリを保つことができます。また、古い細胞から新しい細胞へと変わる新陳代謝も促します。ビタミンCと同様、抗酸化作用もあります。  
例：アーモンドなどのナッツ類、モロヘイヤ、梅、アボカドなど







# 豆苗の豚肉巻き



1人分	
・エネルギー	246Kcal
・たんぱく質	23.8g
・脂質	14.1g
・炭水化物	5.2g
・塩分相当量	1.4g

## <材料:2人分>

- ・豆苗 1パック
- ・豚もも肉 200g
- ・にんじん 小1/2本
- ・ポン酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白いりごま 小さじ2

## 作り方

- ①豆苗の根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②にんじんは皮をむき、豆苗と同じくらいの長さにして千切り。
- ③豚肉を広げ①、②を手前に適量のせ巻いていく。
- ④③を耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ⑤Aを全部混ぜる。
- ⑥④に⑤をかけたらできあがり。

豆苗には、紫外線からのダメージを防ぐビタミンCやビタミンAが多く含まれています。生のままサラダで食べても、炒めても、茹でてでも、電子レンジで加熱しても、おいしく食べることができ調理のバリエーションは豊富です。また豆苗の残った根は、水に浸るようにして育てれば再収穫ができます。今年は食べるものも意識して、早めに紫外線対策をしてみたいはいかがでしょうか。