

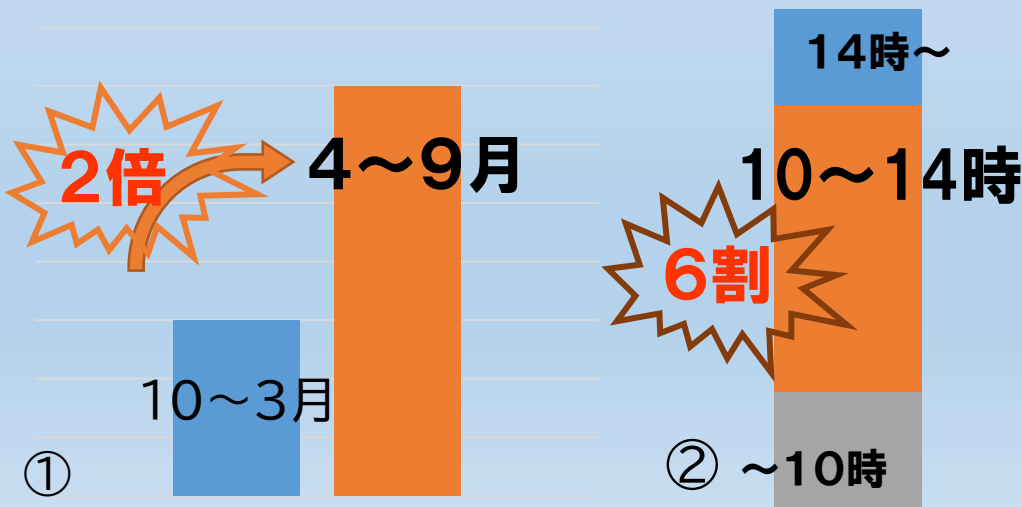
# 知っていますか？「紫外線」

## 紫外線とは？

紫外線とは、地球に到達する太陽光の一つです。UVA,UVB,UVCは有名ですね。地上に届くのは**UVA,UVB**です。治療に使われる一方、長時間浴びた場合は日焼けや肌の老化を引き起こす原因になります。

## 時期

- ① **4~9月**は10~3月の**約2倍**の量です。
- ② 1日で**10~14時**の間は一番紫外線を浴びます。



## 良い面

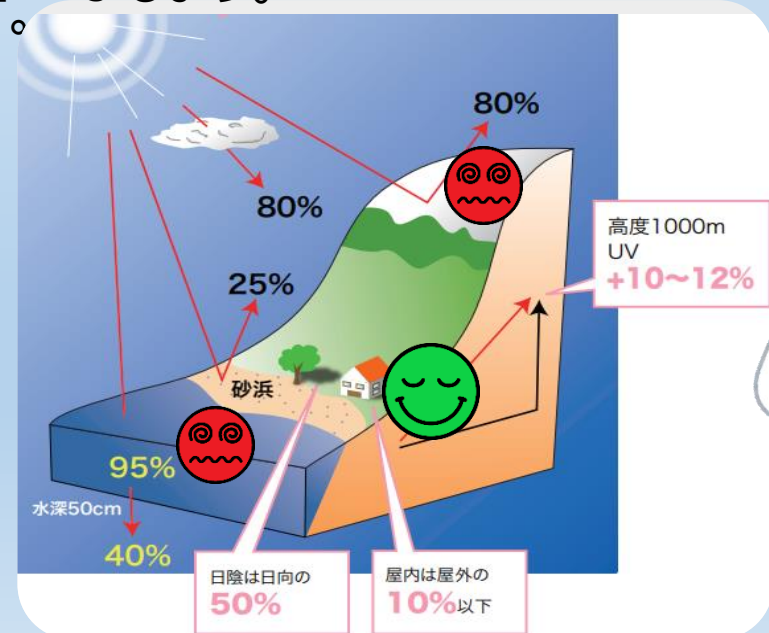
ビタミンDを作る。  
光線治療

## 悪い面

日焼け  
しわ、たるみ  
光線過敏症

## 場所

海、山は水面による反射や遮るものが少なく、紫外線を浴びやすいです。レジャーに出かける際は特に気を付けましょう。



# 日焼け止めを上手に使いましょう♪

## 塗りポイント

太陽光にさらされやすい所(顔、肩、背中)の上部などは念入りに行ってください。

数箇所に分けて置き、しっかりなじませるように伸ばしていきます。**2回**重ねて塗るのが大切です。

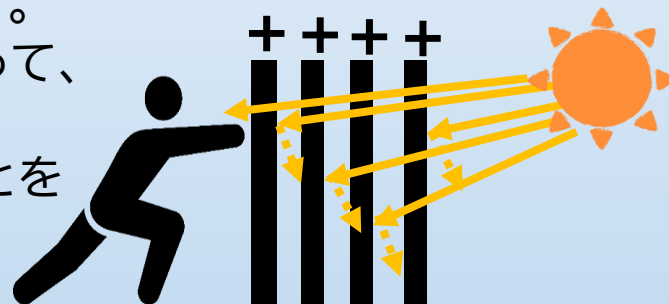
この季節は特に汗をかいたり、タオルや服によって、日焼け止めが頻繁に落ちてしまいます。

2、3時間おきに塗り直し(重ね塗り)をすることをお奨めします。



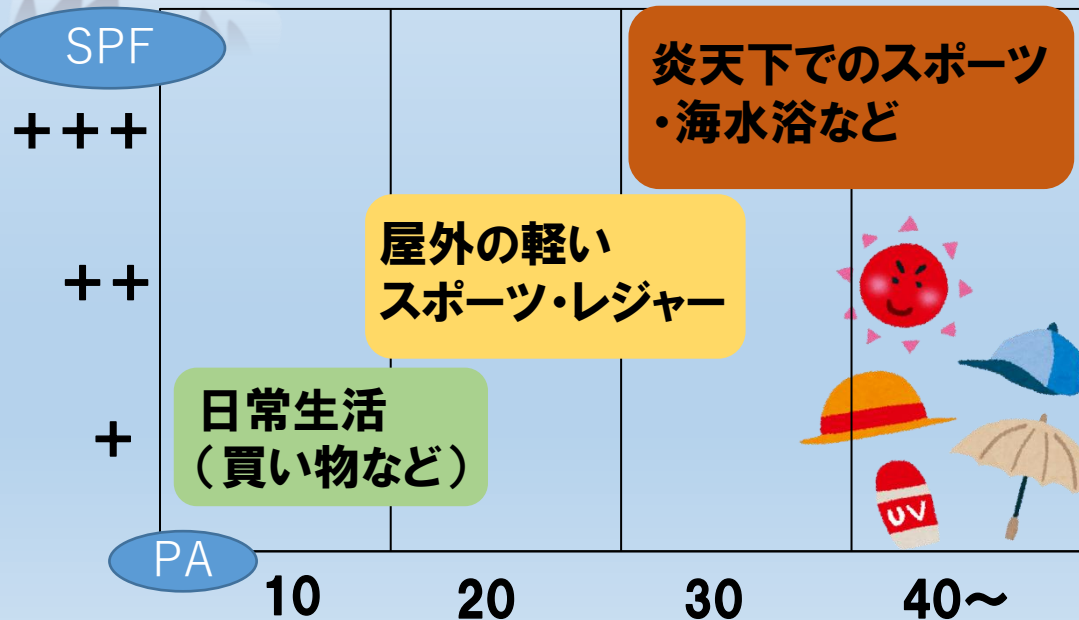
## SPF?PA?

SPFはUVBを防ぐ強さです。PAはUVAを防ぐ強さです。どちらも、太陽光から肌を遮る壁のような働きをしています。



## 日焼け止めの選び方

日焼け止めは、**自分の肌・いつ・目的**によって選びましょう。日常の洗濯や買い物ならば、それほど数値の高くない日焼け止めで十分です。一方、スポーツ・ハイキング・海水浴などでは数値の高い日焼け止めがおすすめです。





# レンジで簡単！野菜ナムル



1人分

・エネルギー	86 Kcal
・たんぱく質	2.3 g
・脂質	6.2 g
・炭水化物	6.0 g
・塩分相当量	0.7 g

<材料：2人分>

\*なす 小1本

\*赤ピーマン 1/2個

\*もやし 1/4袋

A [ ごま油 大さじ1  
めんつゆ(3倍希釈) 大さじ1/2  
鶏がらスープの素 小さじ1/2

\*かつお節 適量

## 作り方

- ① なすと赤ピーマンは太めの細切りにする。ボウルになすと水を入れ、アク抜きをした後、水気を切る。
- ② 耐熱容器になす、赤ピーマン、もやしを入れ、ふんわりとラップをし、レンジで600W約5分程度加熱する。
- ③ ②の水気を切り、あら熱をとる。
- ④ ③をAと和え、冷蔵庫で15分以上冷やす。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、かつお節を散らして出来上がり。

今回は、火を使わずにできる減塩簡単レシピです。ごま油の香りとかつお節のうまみを活用したところがポイントです。今が旬の赤ピーマンには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、シミのもとになるメラニン色素を抑える作用があるので、紫外線が気になるこれからの季節にピッタリな食材です。また、レンジで加熱することによって、ゆでるよりもビタミンCの損失量が少なくなります。ぜひ試してみてください。