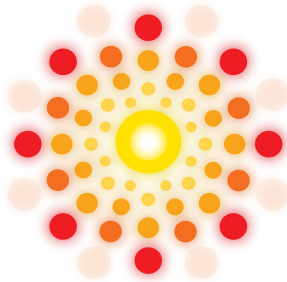


2014.6.1
No.73

ご自由にお持ち帰りください

ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



これから夏本番！毎年、この時期から皆さん

日焼けが気になるシーズンではないでしょうか？そこで今月は、日焼けとは何か、そして予防やケアについて確認をしたいと思います。

日焼けとは、肌が過剰な日光にさらされること(日光暴露)で赤くなったり、腫れたり、場合によっては水ぶくれになることです。通常は一週間程度で自然に治りますが、範囲が全身に及んだり、水ぶくれがひどい場合などは、塗り薬や飲み薬を使わなければならないこともありますので気を付けましょう。

日焼けを起こす原因はUVB(中波長紫外線)と呼ばれるものです。夏期は冬期の5~6倍多くなり、日本では5~8月の10時~14時が最も多くなります。紫外線は、くもりでも晴れの日の3割程度しか減らないため、UVBをカットするためには日焼け止めのクリームやローション等が大切です。日焼け止めで、SPFやPAという文字を目にすると思いますが、これらの意味とは…



SPF

UV-Bをカットする効果の表示で、効果の高さは数字で表されます。SPF1ごとに、およそ15~20分UV-Bが体へ影響する時間を遅らせることができます。(SPF20だと5~6時間半)

PA

しわやたるみの原因になるUV-Aをカットする効果の表示で、効果の高さは+の数で表されます。昨年1月から(PA+)~(++++)の4段階になり、+が多くなるほど防止効果が高くなります。

日常生活ではSPF10前後、PA+で十分ですが、屋外レジャーではSPF10~30、PA++~++++程度、炎天下の中でのレジャーではSPF50、PA++++というように、自分の生活スタイルや趣味、イベントに合わせて使い分けが出来るとうれしいですね。

また、最も大事なこととして、日傘や帽子、サングラス、長袖長ズボン等で、なるべく直射日光に当たらないような格好も心がけましょう。



梅雨の時期はジメジメした天気が続く、食べ物の保存に気を遣います。そんなときにおすすめしたいのが「乾物」。保存性はもちろん、栄養面でもパッチリの優れた食品です。乾燥させることによって、香りやうま味が増し、ビタミンやカルシウム、鉄といったミネラル、食物繊維などの栄養素が濃縮され、栄養価も高くなることが知られています。今月は、代表的な乾物についてご紹介いたします！

栄養 たっぷり！ 乾物の力



干しいたけ

カルシウムやリンの吸収を助ける働きがあるビタミンDの含有量は、生のものの8倍！干しいたけを3枚食べると1日に必要なビタミンDの1/3の量を摂ることができます。

★調理のポイント…乾燥する過程で、香りとうま味成分も数倍に増えます。たっぷりの水でゆっくりと時間をかけて戻し、うま味たっぷりの戻し汁も一緒に調理しましょう。

★こんな方におすすめ…骨の形成期にある子供、妊娠中や高齢の方



切干大根

切干大根は、生の大根を乾燥させることにより、栄養が濃縮され、カルシウムやビタミンB群、鉄分などの栄養価がアップします。さらに、切干大根に多く含まれる食物繊維は、腸を刺激し、便の排泄を促す働きがあります。

★調理のポイント…流水でよくすすいだ後、もむようにして洗い、たっぷりの水に浸けて戻し、絞ってから調理します。煮物の他に、サラダやみそ汁の具にもおすすめです。

★こんな方におすすめ…便秘や貧血、疲れやすい方



高野豆腐

豆腐を凍らせて脱水、乾燥して作る高野豆腐には、豆腐の栄養がぎゅっと濃縮されています。良質のたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。カルシウムや鉄分、亜鉛などのミネラル、もちろん大豆イソフラボンや食物繊維も含まれています。

★調理のポイント…ぬるま湯に浸けて戻し、両手ではさんで絞ると白い液が出るので、水を2~3回替えてよく絞ります。和風の煮物以外にも、トマト煮やカレー煮にしてもおいしいです。※最近では、湯戻し不要の商品も販売されています。パッケージの説明書きをご確認ください。

★こんな方におすすめ…閉経後の女性、ダイエット中や貧血、便秘の方