



三匹のこぶた通信

深緑の夏！まぶしい太陽！・・・



今年も暑くなりそうだ！とお天気お兄さんが言っていました。帽子・ハンカチ・日傘とお水・・・

そして日焼け止め！夏場の必須アイテムの出番です！

皆さんはいかがですか？



しみやそばかすが気になる季節です！



紫外線 Q&A



Q. 一日で紫外線量が一番多いのは・・・？

A. AM10:00～PM2:00

下からの照り返しにも要注意。

アスファルトの道路では紫外線量5%アップ。

Q. 紫外線の種類を知っている・・・？

A. 紫外線は太陽光線の電磁波のこと！

紫外線A波、B波、C波に分けられます。

Aはサンタン（日焼け）を招き、Bはサンバーン（水ぶくれの状態）を引き起こすそうです。

Q. 日焼け止めにある「SPF」や「PA」って何を表す？

A. 紫外線防止効果の高さを示す数値

SPF → 紫外線Bの防止効果を示す数値

PA → 紫外線Aをカットする効果を示す表示

Q. 「光老化」って知っている？

A. ちょっと紫外線を浴びただけでも肌はダメージを受けます。それが長い間続けばしみ・しわ・たるみを引き起こします。これが「光老化」です



この夏！

少しでも肌トラブルをやわらげたいあなたに・・・



そんなあなたに必要な栄養素は？

ビタミンE 血液の血行を良くし、肩こり・頭痛・しもやけ・冷え性などを緩和します。ホルモンのバランスが崩れておこる更年期障害にも！

ビタミンB2 細胞の再生やエネルギーの代謝を促します。健康な皮膚や髪、つめをつくり成長を促進します。

β・カロテン 皮膚や目の角膜、粘膜などをおおう上皮細胞の分化に働き粘膜を健康に保ちます。

- ビタミンC** 肌の弾力のもとコラーゲンを作るのに不可欠です。Cが不足すると、肌のはりが失われ、かぜを引きやすくなります。
- コラーゲン** 皮膚組織では水分以外の70%がコラーゲン。不足すると皮膚はみずみずしさをなくし老化が進みます。



そんなあなたのお助け食材は？

- レモン** スポーツ後の日焼け対策におすすめたそうです。ビタミンCが皮膚の新陳代謝を活発にし、しみ・そばかすの沈着を防いでくれる！しかも、クエン酸は疲労回復効果大なのです。
- のり** β -カロテンが肌に潤いを、食物繊維が便秘を防ぎ内面からの美肌を作るそうです。また、ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えます。でも、難点は量を多くとれないこと・・・
- 三つ葉** ビタミンAやCが、肌の抵抗力や新陳代謝を高め、美しい肌づくりに役立つそうです。



**寝苦しい夜の睡眠不足、だるさで落ちる食欲・・・
そんな中ではお肌も荒れる一方！**

**まずは、出来ることから初めて、秋になってからた
め息をつかないですむようにちょっぴりがんばってみませんか？**

参考資料：クスリになる食べ物事典 池上保子監修 ナツメ社
栄養成分バイブル 中村丁次監修 主婦と生活社
紫外線対策情報 Natural Web