



少し暑くなったこの時期から 紫外線対策!



曇りだと思って油断していたら日焼けしてしまった! そんな経験はありませんか? 紫外線は一年中降り注いでいますが、これからは特に紫外線の量が増える時期です。紫外線対策を怠ると、肌や目にダメージを与えてしまうことも。今回は紫外線対策についてです。

紫外線とは?

そもそも紫外線とは、太陽光の一部。地上に届く太陽光を分類すると、以下のような内訳になっています。

① 目に見える可視光：52%

植物にとっては光合成を、人間にとっては体内時計の調整作用があります。

② 目に見えない赤外線：42%

赤外線は「熱＝温かさ」であり、太陽の光に当たるとポカポカするのは赤外線のおかげです。熱すぎると熱中症を引きおこす原因ともなります。

③ 目に見えない紫外線 (UV)：6%

オゾンの生成&破壊の役割やDNA損傷作用(殺菌作用や日焼けなど) ビタミンD3生成作用などがあります。



さて、「紫外線」の名前の由来ですが、その名のとおり「紫の外」にある光です。これを英語に直すとUltra (端、極端) Violet (紫) つまり「紫の外の光線」ということになります。化粧品などの「UVカット」の「UV」とはここからきているそうです。



目から入った紫外線が疲労に!

最近の疲労科学では、紫外線が激しい疲れを引き起こすことが明らかになっています。疲れの原因となる活性酸素は、太陽の光に含まれている紫外線を浴びることで、体内で作られてしまうそうです。

目に紫外線が入ると、外に露出していない部分の肌まで日焼け肌になります。そもそも紫外線は、人にとって、細胞のDNAを書き換えてしまう大敵。目に紫外線が入ることで、角膜が紫外線を察知し、活性酸素を大量に発生させます。活性酸素が増え過ぎてしまうと正常な細胞まで攻撃してしまいます。それにより疲労物質が身体の中に溜まってしまうのです。

この紫外線から目を守るためには、・UVカット加工のメガネ、サングラス・帽子・日傘が効果的です。UVカット加工のメガネやサングラスは、まぶしい日光だけでなく、目に見えない紫外線が目に入ってくるのを防いでくれますから、紫外線が強い時期はとても重宝です。

帽子や日傘をUVカット加工のメガネやサングラスと併用するとより効果的です。メガネやサングラスだけでは、顔とレンズのすきまからさしこむ紫外線を防ぐことができません。ですが、帽子や日傘と併用することによって、より高い紫外線カット効果を期待することができます。ちなみに帽子は、つばの径が7センチ以上あるものがよいとされているようです。

食べ物で日焼けが悪化する!?

「日焼けに効く食べ物」と「日焼けを悪化させる食べ物」があることを知っていますか?

じつは、特定の食材に含まれるソラレンは、「光毒性物質」と呼ばれる成分です。厄介なことにソラレンを多く含む食べ物の中にはビタミンCを多く含む食べ物も多いんです。

朝には食べちゃダメ! ソラレンを多く含む食べ物

・レモンなどの柑橘類 ・きゅうり ・セロリ ・パセリ
・シソ ・三つ葉 ・いちじく ・キウイ など…
レモンやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類は、ビタミンCを豊富に含むため、基本的にはお肌の強い味方です。ただ、外出前に食べてしまうと、紫外線をより吸収して日焼けを悪化させてしまう可能性が高いです。これらのものは夜に食べましょう。

逆に良い食べ物は…?

- ・トマト (リコピン) ・人参、サツマイモ (βカロチン)
- ・緑色の野菜 ・ブロッコリースプラウト ・バナナ
- ・鮭、サバ、マス、いわしなど (DHA) ・お茶
- ・アーモンド (ビタミンE、ケルセチン)
- ・カカオ70%以上のブラックチョコレート などです。

紫外線対策は、外側だけでなく、内側からも補助するようにしましょう。

かんたんレシピ



❖ 材料 ❖ (2人分)

- さんま缶 1缶
- きゅうり 1本
- 酢 大さじ1

さんま缶ときゅうりの酢の物

- ① きゅうりは薄くスライスして塩をふり、10分ほどたってしんなりしたら、しっかりと水けを絞ります。
- ② さんま缶を食べやすいようにほぐします。(レンジで少し加熱すると扱いやすいです。その場合冷めてから使います。)
- ③ ①と②を合わせて、酢をお好みの量かけて混ぜ合わせ出来上がり♪

疲労回復におすすめです(*^。^*)

営業時間のお知らせ



営業時間 : AM 8 : 00 ~ PM 6 : 00

定休日 : 日曜日・祝日・土曜日 (第2・第4)

※定休日の場合でも、土曜日は電話を受け付けています

事前にご連絡いただければ開店いたします。

か と けん ホーム

四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

三	医	平	蛉
源	一	極	位
蜻	水	同	思
考	食	楽	体

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

3月号のこたえ

- ① 相乗効果
- ② 竹馬之友
- ③ 意気衝天
- ④ しゅんかんりょうしょう 春寒料峭

↓
春になって寒さがぶり返し、肌寒く感じられるさま。

— 四字熟語パズル応募方法 —

①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。これまで100号余り発行してきましたが、来月号より通信を「リニューアル」させていただきます。「かとけんホーム」をもっと知ってほしいのでスタッフのメッセージや社内の面白話なども記事にしていきたいと思います。もちろんみなさまからよかったですと言っていたり、互知識やパズルなどは継続していきます。来月号がみなさまからどう評価されるのか不安もありますが弊社なりの考えでスタッフ一同がんばりますのでよろしくお願ひいたします。加藤淳



都市ガスリフォーム
専門店

か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

か と けん ホーム

かも社長

検索

検索

