

7月から暑い日が続いていますね。

今年は真夏の太陽がかんかんと照っているので、外を歩くとじりじりと肌が焼けているような気がしてきます。特に女性は日焼けが気になる季節だと思いますので、8月号は日焼けについてお伝えします。

日焼けとは？

日焼け：皮膚が炎症をおこしたり、皮膚の色が変化したりすることです。日光に含まれる紫外線によって皮膚の色素が増加したり、皮膚が火傷の状態になったりします。

症状：サンバーンとサンタンの2種類に分けられます。

【サンバーン】

紫外線をあびて2~6時間すると**皮膚が赤くなり、その後痛みが現れます**。メラニン色素の防衛反応に対する紫外線が多くなると細胞組織が損傷することによって発熱や水泡、痛みが発生します。

【サンタン】

紫外線をあびて3~8日後に**皮膚が浅黒く変色し、その後皮膚の剥離がはじまり**ます。痛みやむくみ、場合によっては吐き気や発熱などを伴います。



日焼けのリスク

日にあたりすぎると、やけど、かゆみ、むくみ、発疹や、全身症状で吐き気や発熱といった症状が現れます。

また、シミ・そばかすができやすくなり、皮膚がんや白内障の原因にもつながります。

外出する際は気を付けましょう。



☆おすすめ食材☆

今月のおすすめ食材は**トマト**です。

トマトの皮の赤い色素に含まれている**リコピン**という栄養素は、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があります。美肌効果もあるので、日焼けでダメージを受けた肌には最適です。その他栄養成分も豊富でクエン酸などの働きで血糖値の上昇も抑えてくれます。

リコピンを効果的に摂るには、ごまや落花生などに含まれているビタミンEと一緒に摂ることをおすすめします。また、油に溶けやすい性質のため、油を使って調理するのもよいでしょう。

リコピンは赤い野菜や果物に多く含まれているので、トマトが苦手な方は他の赤い食材でリコピンを摂取しましょう。

代表例) スイカ、柿、ピンクグレープフルーツ、茄子(皮の部分)など



リコピンはどれくらい摂ればいいのか？

リコピンは**1日15mg**ぐらいが効果があるといわれています。適度に摂っていきましょう。

リコピン15mg摂るには...

- | | |
|------------------|---------------|
| トマトL玉: 2個 | ケチャップ: 大さじ5 |
| トマトジュース: コップ1杯 | ホールトマト缶: 1/2缶 |
| ミニトマト: 20個程 | スイカ: 1/8カット |
| ピンクグレープフルーツ: 大1個 | |
| 柿: 14個程 | |

一度に種類の食材から摂るのはむずかしいので、普段から様々な食品を食べるようこころがけましょう。



紫外線は健康に不可欠！



日焼けしすぎると発熱や痛みなどのリスクがあるため、紫外線を浴びないようにすることも大事ですが、紫外線は身体にメリットも与えてくれます。

【紫外線のメリット】

①体内でビタミンDを生成する

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる働きがあるので、骨粗しょう症や、予防したい方には不可欠な栄養素です。食品(きのこ類など)からも摂れますが、紫外線あびて体内でも作れるようにしていきましょう。一日15分程度の散歩で必要なビタミンDが体内でつくれます。

②免疫力を高める

③運動の力を高める

④解毒作用

血液中の有害物質を解毒してくれたり、アルコールの分解の促進する働きがあります。

⑤殺菌作用

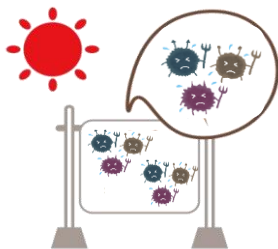
⑥血行促進

⑦新陳代謝の促進

⑧体内時計を正常化し、睡眠・食欲・気分などの生体リズムを整える

紫外線を浴びるとセロトニンという物質が体内でつくれます。セロトニンは気分を安定させる効果があります。

紫外線は体の健康に不可欠な要素です。少しの時間でもいいので、外出して日光にあたりましょう。



☆今月のおすすめレシピ☆

★チキンのトマトスープ煮(カレー風味)★

【材料】(2人分)

鶏もも肉	1枚
トマト(大)	1個
茄子	1本
ズッキーニ	1/2本
玉葱	1/4個
パプリカ	1/2個
ニンニク	ひとかけ
塩・コショウ	少々
固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1



【作り方】

①野菜、鶏肉の下処理をする。

茄子・ズッキーニ: 5mm~10mm幅の輪切り、ピーマン・玉葱: ざく切り
トマト: さいの目ぎり(他の野菜と別にしておく)、
鶏肉: 一口大に切って塩・コショウを振る

②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、

みじん切りにしたにんにくを炒める。
ニンニクが香りだってきたら鶏肉を焼く。
鶏肉を焼く際は皮から焼き、しっかりと焦げ目をつける。

③鶏肉を焼いた油を深めの鍋にひき、野菜を炒める。

全体に火が通ったら②の鶏肉を加える。

④③に裏の目にきったトマトを入れ炒める。

トマトから水分が出てきたらコンソメを加え、ひと煮立ちさせる。

⑤具材に十分に火が通ったらカレー粉を入れ、味が全体になじんだら完成。

※カレー粉はお好みで量を調節してみてください。