



紫外線と上手に付き合おう！！

皆さんは紫外線について、どんな印象があるでしょうか？紫外線は、良くないこともあれば良いこともあるので上手に付き合っていきましょう★

～紫外線の良いこと～

骨を丈夫にする⇒日光を浴びた皮膚上でCa代謝の調整をするビタミンDを作り出す働きがあります
日光消毒⇒強い紫外線は病原菌を殺す作用があります



赤ちゃんとう紫外線

天気の良い日に赤ちゃんを散歩に連れて行くとき、強い日差しが直接赤ちゃんに当たらないように工夫しましょう！日差しの強い10～14時頃を避けて、朝夕の涼しい時間帯に、薄い長袖を着せてあげ、帽子やベビーカーの日よけを利用するようにしましょう。

母乳栄養の赤ちゃんやアレルギーなどで食事制限をしている赤ちゃんは、骨の成長に必要なビタミンDが不足しがちです。妊婦さんや授乳中のお母さんは、ビタミンD不足にならないよう、普段から食事に気をつける他、冬場などは1日15分程度、適度な日差しを浴びることも効果的と考えられます！

～良くないこと～

紫外線の増加により、水上・陸上の生態系や農業生産への影響のほか、人への様々な悪影響があります（図2-1）

※皮膚がんに関しては、日本人をはじめ有色人種は白色人種に比べて紫外線の影響が少ないことが分かっています。



皮膚の紫外線から身を守るメラニン

メラニンは紫外線、可視光線、赤外線を吸収して、DNAへのダメージを少なくします。

メラニンが多いほど肌の色は黒くなり、紫外線に対して抵抗性があります！日光にあたると赤くなりやすく、黒くなりにくい人は紫外線対策が特に必要です！！

紫外線についてのマメ知識

- ▼ 季節は、6～8月に最も強い
- ▼ 1日の中では、正午頃が最も強い
- ▼ 標高は、高くなるほど強い 1000m 上昇するごとに UVB は 10～12% 増える
- ▼ 曇った日(薄い雲)は、紫外線の 80% が通過する
- ▼ 水面の反射は、紫外線が当たる量を増やす、また、冬の紫外線は弱いですが雪による反射により 2 倍近く紫外線が当たる量が増える→特に高い山は注意！
⇒反射率 新雪：80% 水面：10～20% 草地、芝生、土面：10%以下
- ▼ 屋内ー野外の 10%以下の紫外線がある

UVA…UVB ほど有害ではない
UVB…ほとんど大気層で吸収される(一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害、日焼けや皮膚がんの原因になる)
UVC…地表には到達しない



紫外線対策

<対策>

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる。
- ④ 衣服で覆う。
- ⑤ サングラスをかける。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う。

正午前後が紫外線の最も強い時間帯です!

通気性がよいものを選びましょう♪

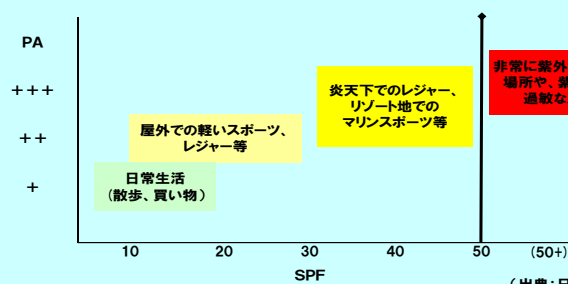
日焼け止めは、野外に出る前に塗り、落ちてしまったと思ったら塗りなおしましょう♪

そうでなければ、2,3時間おきに塗りなおし(重ね塗り)をしましょう♪♪

日焼け止めの効果は、SPF(Sun Protection Factor)と PA (Protection grade of UV-A) で表示されています

★SPF：UVB を防ぐ指標

★PA：UVA を防ぐ指標⇒PA+、PA++、PA+++と+が多くなるほど UVA を防ぐ効果が高くなります★



(出典：日本化粧品工業連合会)



ラタトゥイユ

1人あたり
 エネルギー 202kcal 蛋白質 3.6g
 脂質 12.6g 塩分 0.1g

●材料(4人分)●

- 玉ねぎ 200g
- 赤ピーマン 150g
- 黄ピーマン 150g
- スッキーニ 300g
- なす 140g
- トマト 300g
- トマトの水煮 1缶 400g
- ニンニク 10g
- オリーブ油 大さじ 4
- 白ワインビネガー 大さじ 4

A 《 ・ 塩少々 ・ コショウ少々 》

※赤、黄ピーマンがないときは、緑ピーマンでも可、白ワインビネガーがない場合は入れなくても良いです



●作り方●

1. 玉ねぎ、ピーマンは、縦4つに切り繊維に直角に1.5cm幅に切る。スクッキーニ、なすは1.5cmの厚さの輪切りにし、水につけて水気を切ってあく抜きをする。トマトは皮を湯むきして、くし形に切る。ニンニクはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油 大さじ 1・1/2 を入れ熱し、玉ねぎを良く炒めニンニクを加えてさらに炒め、香りがたったらピーマン、トマトの水煮を加えて煮る。
3. フライパンにオリーブ油を足しながらスクッキーニとなすを炒め、2に加えてさっと混ぜ、トマトとAの調味料を加えて軽く混ぜる。蓋をして火を弱め30分蒸し煮する。
4. 3を自然に冷まして味を馴染ませ、器に盛る。

血液サラサラ 魚を食べよう！！

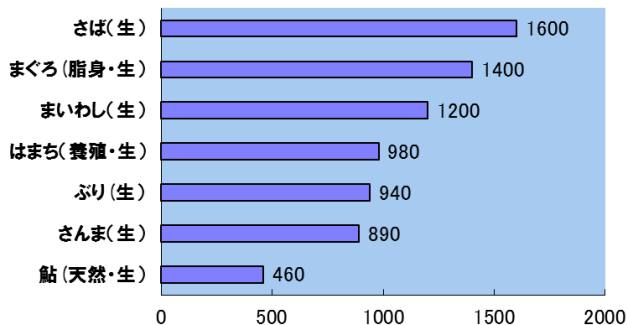
魚介類に含まれる脂肪(脂肪酸の一種である EPA など)には、血液をサラサラにする血液中的中性脂肪やコレステロールを減らす、血管を **しなやか** にするといった働きがあります。

⇒動脈硬化性の病気、心筋梗塞や脳卒中を予防

参考:主な魚のEPA量
(可食部100gあたり)

② 魚の種類によって EPA 含有量が違います。
白身の魚より青魚の方が EPA 含有量が多いようです。

⇒右図は、主な魚の EPA 含有量(可食部 100g あたり)を表しています。



② 大規模な調査による EPA の効果

コレステロールを下げる薬を服用している高脂血症の日本人約 18500 人を対象に、その半数は EPA(高純度 EPA 製剤：医療用医薬品)を服用し、約 5 年間の長期にわたり調査しました。

その結果、EPA を服用した人は服用しなかった人に比べて、5 年後の狭心症や心筋梗塞などの発生が **19%減少**しました。

EPA などの n-3 系脂肪酸の 1 日あたりの摂取量が厚生労働省により設定されています。

| 望ましい EPA 及び DHA の摂取量(1 日あたり) | | |
|------------------------------|-----------|-----------|
| 年齢(歳) | 男性目標量 | 女性目標量 |
| 18~29 | 1000mg 以上 | 1000mg 以上 |
| 30~49 | 1000mg 以上 | 1000mg 以上 |
| 50~69 | 1000mg 以上 | 1000mg 以上 |
| 70 以上 | 1000mg 以上 | 1000mg 以上 |



鰺 あじ

⇒夏にかけて旬になります。ぜいごと呼ばれる硬いウロコが特徴です。良質の蛋白質を含み、脂肪はあまり多い方ではありませんが EPA や DHA が豊富です！

鰺 あじの辛子揚げ 205kcal EPA184ml

| 材料(2 人分) | | 作り方 |
|--|-------------|-----|
| あじ(三枚おろし) | 160g | |
| しょうゆ | 9g(大さじ 1/2) | |
| みりん | 6g(小さじ 1) | |
| 粉辛子 | 4g(小さじ 2) | |
| 片栗粉 | 8g(大さじ 1 弱) | |
| 揚げ油 | 適宜 | |
| しし唐辛子 | 30g | |
| <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> 蛋白質：17.9g 塩分：0.9g コレステロール：62mg カリウム：384mg リン：218mg 水分：79g (1 人分) </div> | | |



太 太刀魚

⇒夏にかけて旬になります。太刀に似た姿で立って泳ぐことが名前の由来。体長 1m にもなる大型の魚です。

脂ののった旬には、EPA・DHAが増加します。

⊕ 太刀魚のバターしょうゆ焼き 248kcal EPA679mg

| 材料(2人分) | | 作り方 |
|--|---------------|-----|
| たちうお | 140g(2切れ) | |
| 小麦粉 | 4g(大さじ 1/2 弱) | |
| バター | 6g(大さじ 1/2) | |
| しょうゆ | 12g(小さじ 2) | |
| みりん | 6g(小さじ 1) | |
| しょうが | 1 かけ | |
| そら豆 | 40g | |
| 蛋白質：14.4g 塩分：1.1g コレステロール：57mg カリウム：323mg リン：182mg 水分：66g (1人分) | | |



上記は旬の魚のレシピを紹介しました！

他にも、定番の魚で Let's Cooking★

⊕ サケ(旬：秋から冬にかけて)

1切れあたり EPA：574mg(1人分)



⇒鮭のペッパーパン粉焼き(2人分)

鮭(2切れ 140g)を塩と粗挽きコショウで下味をつけ、小麦粉、卵、パン粉をまぶして天板に並べます。オーブントースターまたはオーブンに入れて6~7分焼きます。そして、とんかつソースで頂きます♪つけあわせにオーブンで一緒に焼いたアスパラガスや、プチトマトなどを添えるとキレイでしょう。

⊕ さんま(旬：秋から冬にかけて)

1切れあたり EPA：588mg(1人分)



⇒さんまの梅煮(2人分)

下処理した、さんま(大1尾 140g)をダシ(水1カップに昆布4g)と梅干し1個(6g)と砂糖(小さじ1・1/3)と醤油(小さじ1)で煮たら出来上がり！

様々な魚料理があるのでたくさん魚を食べて、EPAを補給していきましょう♪

管理栄養士：若井