



6月の主な行事

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1日 : 写真の日、気象記念日     | 10日 : 時の記念日  |
| 2日 : 横浜開港記念日、長崎港記念日 | 15日 : 父の日    |
| 4日 : 虫歯予防デー         | 21日 : 夏至     |
| 5日 : 世界環境デー         | 26日 : 露天風呂の日 |



今月のかわら版 : 1 「紫外線対策」

紫外線ピーク期がすぐ目の前にやってきました。みなさんは、紫外線対策をしていますか？

紫外線には、UVA（紫外線A波）UVB（紫外線B波）UVC（紫外線C波）があり、主にA波とB波が人体に影響を及ぼします。

A波 … 紫外線を浴びた直後には影響がありませんが、後に黒くなりシワの原因となります。

B波 … 日焼けを促し、紫外線を浴びた直後から赤くなりシミの原因となります。

紫外線は、その強い酸化力で皮膚を編成してシミやシワをつくったり、髪がダメージを受けるとキューティクルがめくれて剥がれ落ち、パサつきやごわつきの原因になるだけではなく、皮膚がんや白内障の原因となります。

また、大気汚染・温暖化により、年々直射日光が強くなってきており、これまでオゾン層に吸収されて届かなかったC波についても今後の影響が危ぶまれています。

では、対策はどうしたらいいのでしょうか？

まず、一番身近なものでは「日焼け止めクリームを塗る！」があります。

日焼け止めクリームもいろいろな種類のもので出回っていますが、毎日の生活の中での行動に合わせて日焼け止めの強さを変えることが大切です。

SPF値 … 主にB波を防いでくれます。高いほど効果があるように思われますが、極端に高いものだと肌に負担がかかってしまいます。日常生活ならSPF15~20、必要に応じて塗りなおすほうが効果的です。

PA … 主にA波を防いでくれます。+の数が多いほどPA防止値が高くなりますが、日常生活なら、PA+か++で十分です。

紫外線は一日のうち正午が一番多く、その前後2時間も多い時間帯です。

紫外線に当たらないことが一番ですが、その他の対策としては

- 帽子は顔にあたる紫外線をカバーできるつばの広いものをかぶる
- 首や胸などは日傘でカバーする
- 首筋も日に焼けやすいので、襟のある服をきる
- サングラスは白内障の予防に不可欠です。紫外線の多い時間帯の外出時には、UV効果のあるものを選ぶ



日焼け止め商品塗ったから大丈夫と安心せずに自分でできる紫外線対策を取り入れていきましょう！

今月のかわら版 : 2 「梅の効能」

6月は青梅が出始める季節です。この時期になると梅酒や梅干の準備にかかる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

梅の代表的な食べ方は、梅干です。

一口に梅干といってもいろいろな漬け方があります。

粗塩で漬け込んだ最もオーソドックスな白干し、塩漬けした梅干に赤じそのエキスを混ぜた赤じそ漬、おやつにもなるはちみつ漬などなど。

梅干は酸味が強いので酸性食品と思われがちですが、カルシウム、ナトリウムが多く含まれるアルカリ性食品です。そして梅に含まれているルクエン酸の働きが、梅の効果を絶大にしています。

それでは、どのような効能があるのでしょうか。いくつかあげてみましょう。

その1～疲労回復～

梅干に含まれるクエン酸は疲れの素となる乳酸の過剰生産を抑え、炭酸ガスと水に分解して体外に出す機能を有するとともに、カルシウムの吸収を良くする働きももっています。

その2～食欲増進・夏バテ防止～

クエン酸の酸味が唾液や胃液の分泌を促して消化吸収をよくし、食欲を増進させます。

その3～若返りの妙薬～

クエン酸が新陳代謝を盛んにし、体にたまった老廃物を排泄してくれます。

「入梅前の梅を食べるな」と昔から言われるように未熟な果実では有毒な青酸を生成するアミグダリンが含まれています。青梅の生食は危険ですのでご注意ください。

