

# 看護師さんのワンポイント健康アドバイス

## 紫外線にご用心！

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部  
看護師 富田 勝代

紫外線は3月ごろから増え始め6～8月がピークとなります。

紫外線（Ultra Violet：UV）は、太陽の光に含まれる光成分で人の目には見えませんが、私たちにいろいろな影響を及ぼしています。

### 紫外線対策

紫外線は対策さえしっかりすれば大丈夫！  
～10年後、絹ごしのような肌でいるために～



1 紫外線の強い時間帯（正午前後）を避けましょう

2 日陰を利用しましょう

3 日傘や帽子を使いましょう

4 サングラスをかけましょう

5 袖や襟のある衣服で覆いましょう  
（通気性の良い服）



6 日焼け止めを使いましょう

〈シーンに合わせて選ぶ〉

SPF0 PA+ ～ SPF20 PA+ 日常生活（散歩・買い物）

SPF10 PA+ ～ SPF30 PA++ 野外での軽いスポーツ、レジャー

SPF30 PA++ ～ SPF50 PA+++ 炎天下でのスポーツ・マリンスポーツ

SPF50 PA+++ 紫外線の強い場所・紫外線に敏感な人

（PA：UV-Aを防ぐ効果の強さを示す値）  
（SPF：UV-Bを防ぐ効果を示す値。数値が大きくなると防ぐ時間が長くなる）

7 栄養たっぷりの食事で、  
紫外線に負けない体をつくりましょう

紫外線に対する抵抗力がアップ！  
毎日の食事から摂りましょう

ビタミンC …… プロックリー・キウイ・オレンジ

ビタミンE …… 玄米・さんま・アーモンド

β-カロチン …… 抹茶・小松菜・ほうれん草

ビタミンB2 …… レバー・うなぎ・いわし

亜鉛 …… カキ・レバー・うなぎ

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部  
管理栄養士 辻村 幸子

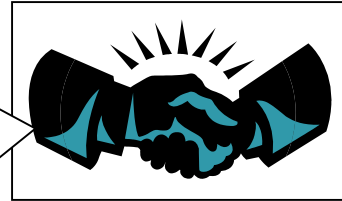
## “ガッツリ冷奴”

材料（4人分）  
豆腐 1丁（400g）  
みょうが 40g  
鰹節 たっぶり  
醤油 適量

### 作り方

1. 豆腐を4分の1にカットする。
2. みょうがは千切りにする。
3. お皿に豆腐とみょうがと鰹節を盛り付ける。
4. 醤油を控えめに掛けて召し上がれ

豆腐のカルシウムに、鰹節のビタミンDのタックで吸収率20倍。暑い夏こそ、かしこく食べてね！



<ワンポイント> 刺激を求めるなら、更に、ラー油を数滴加えても・・・  
GOOD！！

## “ガッツリ冷奴もアレンジで・・・”

1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で1時間ぐらい水きりする。
2. アボガドを半分に割って種を取り、皮むきして乱切りする。
3. ボールに一口大に切った豆腐、アボガド、鰹節を入れてやさしく和える。
4. 醤油、めんつゆ、ポン酢をかけて食べるのもちょっとオシャレ



<ワンポイント>  
アボガドは、皮が黒くなると食べごろ