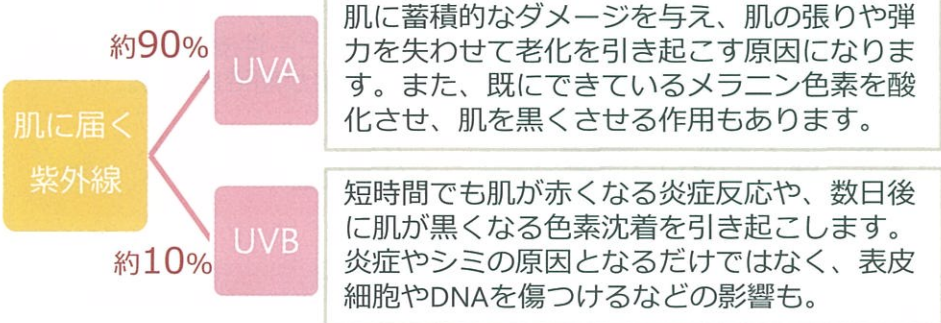


紫外線対策をしよう

5月になって気温も上がり、紫外線が気になる時期になりました。特に曇りの日は要注意。光が乱反射し、全方向から紫外線を受けるそうです。今回はそんな紫外線対策の方法と、肌に良い栄養について知みましょう。

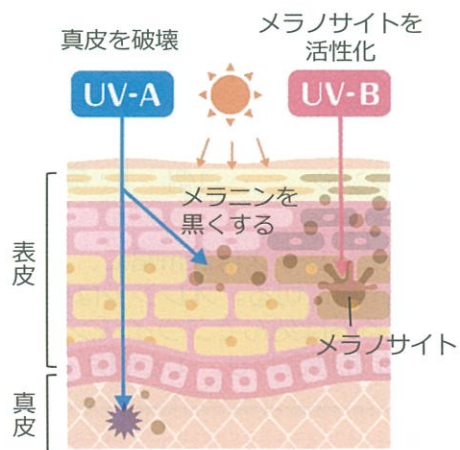
紫外線とは？

紫外線(ultraviolet、UV)とは、地球に降り注ぐ太陽光の一種です。紫外線は日焼けやシミの原因になるだけでなく、肌に炎症を起こすこともあるため注意が必要です。肌に届く紫外線はA波(UVA)とB波(UVB)の2種類で、それぞれが肌に異なるダメージを与えていると言われています。



紫外線による色素沈着

紫外線の刺激により、メラノサイト(メラニン色素生成細胞)へ指令が届き、メラニン色素が生成されます。メラニン色素は紫外線を吸収して肌を守るのですが、強い紫外線を浴びることによりメラニン色素が過剰に生成され、しみやソバカスの原因となります。



参考：KOSE「紫外線(UV)ケア」<https://www.kose.co.jp/jp/ja/kirei/uv-care/>

紫外線量の変化

時期

太陽高度が高くなり始める4月頃から紫外線は強くなります。6月頃が最も強いのですが、日本では多くの地域で梅雨入りし、地表に到達する紫外線量は減少するため、梅雨入り前の5月頃に紫外線量が最も多くなるとされています。

時間

午前11時～12時頃が最も強く、午前10～午後2時頃までに1日の紫外線量の半分以上が降り注ぎます。この時間帯に紫外線を多く浴びてしまいがちですが、この時間帯には特に気を付けましょう。



場所

スキーや海水浴に行ったとき、普段に比べてよく日焼けしますよね。これは、「反射された紫外線」を浴びていることが大きな原因です。紫外線の反射率が高い場所へ行く際には注意しましょう。

紫外線の反射率



日焼け止めの「SPF」と「PA」って何？

SPF 主にUVBの防止効果を表しています。SPFは2～50の整数値、またそれより上は「50+」で示され、数字が大きいほど防止効果が高いです。

PA UVAの防止効果を表しており、表のように、+の数が多いほどUVAを防ぐ効果が高いです。

PA+	効果がある
PA++	かなり効果がある
PA+++	非常に効果がある
PA++++	効果が極めて高い



紫外線対策のポイント

生活編

1 紫外線の強い時間帯はできるだけ外出を控える

午前10時～午後2時はなるべく避け、外出の際にはなるべく日陰を歩きましょう。



2 日傘や帽子(ひさしが大きいもの)を使う

3 衣類で覆う

露出部分を少なくし、紫外線透過率の低いものを着用しましょう。

生地の厚さ	薄い素材よりも、網目の詰まった厚手の素材の方が紫外線透過率は低い。
生地の種類	シルク、ナイロン、レーヨン、麻は紫外線透過率が高い。ビニロン、羊毛、ポリエステルは通しにくい。肌触りや吸湿性なども考慮すると、綿とポリエステル混のものや、紫外線カットを謳った商品もおすすめ。
生地の色	白っぽい色より、黒っぽい色の方が紫外線透過率は低い。



4 サングラスをかける

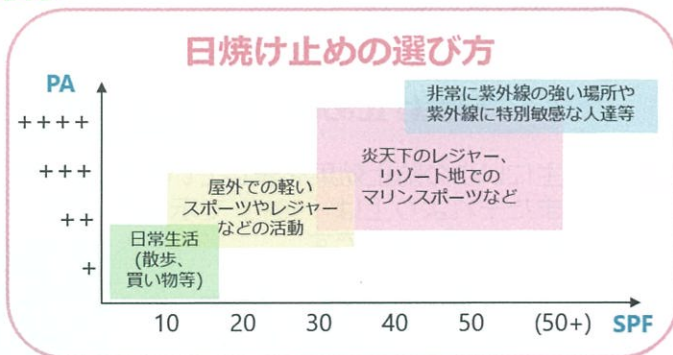


サングラスやUVカット眼鏡を適切に使うと、眼へのばく露を90%カットできます。フレームが大きく、必ず「UVカット」表示のあるものを選びましょう。

5 日焼け止めを上手に使う

日本化粧品工業連合会編「紫外線防止化粧品と紫外線防止効果」より

上記の対策と併用して、自分に合った日焼け止めを選びましょう。海水浴や屋外のスポーツなどには、汗や水に強いウォータープルーフタイプがおすすめです。2～3時間ごとに小まめに塗り直しましょう。



食事編

紫外線のダメージによって体の中にできるのが活性酸素。活性酸素が肌を酸化させ、シミやしわの原因にもなります。そのため、抗酸化作用のある栄養素がおすすめです。

βカロテン

抗酸化作用をもち、皮膚や粘膜の健康を維持する。肌の潤いを保ち乾燥を防ぐ。

かぼちゃ、にんじん、モロヘイヤなど



ビタミンC

抗酸化作用をもち、メラニンの生成を抑え、コラーゲンを補修する。

かんきつ類、いちご、パプリカなど



ビタミンE

抗酸化作用の他に、血液の循環を良くし、肌に栄養を届かせる効果も。

豆類やナッツ類、玄米、アボカドなど



ビオチン

皮膚炎予防因子として発見され、アトピー性皮膚炎にも効果が期待される。

かれい、ピーナッツ、納豆など



紫外線対策レシピ

ビタミンたっぷりチョップドサラダ

材料 (4人分)

- ・サニーレタス…4枚
- ・トマト …1個
- ・きゅうり …1本
- ・アボカド …1個
- ・オレンジ …1個
- ・お好みのチーズ …40g
- ・くるみ …10g
- ・オリーブオイル …大さじ2
- ・レモン汁 …小さじ2
- ・塩、黒こしょう …少々



作り方

- ①サニーレタスは2cm幅に、トマト、きゅうり、アボカド、チーズは1cm角に切る。オレンジは果肉を取り出して1cm角に切る。くるみは刻んでフライパンで乾煎りする。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と和える。