



令和5年(2023年)8月1日
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～ 意外と知らない！紫外線対策 ～

みんなのひろば

* 食事に関するウソ、ホント

～ 野菜ジュースは野菜の代わりになるってウソ、ホント？～

* ストレッチで痛み解消！

～ 肩こり～

意外と知らない！ 紫外線対策

日差しが強く、日焼けが気になる季節になってきましたね。紫外線は一年中浴びていますが、4月から9月は特に紫外線の強い時期です。気象庁の観測によると、国内の紫外線は観測を開始した1990年以降長期的な増加傾向にあります。紫外線は一時的な日焼けだけでなく、シミやシワ、皮膚がんの原因にもなるため、正しい方法で肌の健康と美容を守りましょう。



紫外線の種類

紫外線には、UV-A、UV-B、UV-Cの3つの種類があり、それぞれ肌に与える影響が異なります。ただし、UV-Cはオゾン層で吸収されるため地上には到達しません。



UV-A

雲や窓ガラスを透過して肌の奥、真皮まで到達します。生活紫外線とも呼ばれ、シミ以外にシワやたるみの原因となります。

UV-B

屋外での日焼けの主な原因となります。多く浴びると肌に赤い炎症を起こします。レジャー紫外線とも呼ばれ、シミ以外にそばかす、乾燥の原因となります。

日焼け止めの選び方

日焼け止めを選ぶ際、「面倒だからとりあえず数値の高いものを…」と選ぶことはないでしょうか。日焼け止め選びで大切なことは「どのくらいの時間、紫外線を浴びることになるか」ということです。日焼け止めのパッケージで見かける記号の意味を理解し、場面に合ったものを使用しましょう。

SPF

UV-Bに対する防止効果を示すものです。SPFは2～50、さらに50以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止力が高まります。

PA

UV-Aに対する防止効果を示すものです。「PA+」～「PA++++」の4段階で表示され、「+」が多いほど防止力が高まります。



生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方

- ◆ 散歩や買い物などの日常生活：SPF5～10、PA+
- ◆ 軽い屋外活動、ドライブなど：SPF5～10、PA++
- ◆ 屋外でのスポーツやレジャー：SPF30以上、PA+++
- ◆ 炎天下での活動やマリンスポーツ：SPF50以上、PA+++

日焼け止めの正しい塗り方

日焼け止めは、正しく使わないと効果を得られません。ポイントを押さえて、日焼け止めの効果を引き出しましょう。

- ◆ 少し多いと感じるくらいの量を手に取る
- ◆ 顔、体全体にムラなくなじませる
- ◆ 忘れがちな耳、えりあし、背中、胸元も塗る
- ◆ 2～3時間に1回は塗りなおす
- ◆ 規定量を守って塗る
- ◆ 天候に関係なく、日焼け止めを塗る習慣をつくる



食事に関するウソ、ホント

野菜ジュースは野菜の代わりになるってウソ、ホント？ 答え：ウソ

日本では成人で1日に350g以上の野菜を摂ることが推奨されています。しかし、野菜を食事だけで摂るのはなかなか難しく、不足しがちです。そんな時に便利なのが野菜ジュースです。野菜ジュースは、手軽においしく栄養の補給ができます。特に野菜に含まれているビタミンやミネラルの補給に適しています。

しかし、野菜ジュースには原材料として1日分の野菜を使っても、ジュースに加工する段階で栄養素が失われてしまいます。特に食物繊維は、野菜と比べて少ない傾向にあります。また、野菜ジュースは飲料のため、満腹感が得られにくく、他の食事の食べ過ぎにつながる可能性もあります。

野菜ジュースは、あくまで野菜の補助として使用しましょう！

野菜ジュースを選ぶポイント

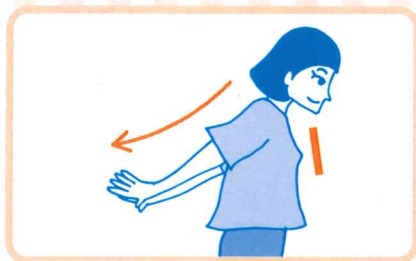
野菜ジュースを選ぶ際は、なるべく多くの種類の野菜を使っているもの、糖分・塩分が無添加のもの、果物が入っていないものを選ぶようにしましょう。



ストレッチで痛み解消！

肩こり

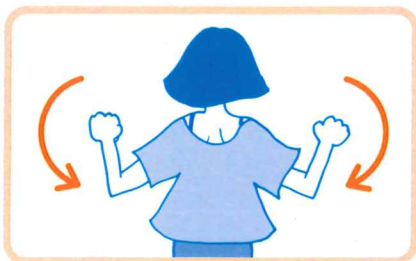
梅雨も明け、ジリジリと汗ばむ季節になりました。毎日の仕事や日常生活の疲労は、気付かない間に身体への症状を引き起こしています。今回は、「肩こり」があるときのストレッチ方法について紹介します。仕事の合間や休憩時間に行ってみましょう。



パターン1

背中ので後ろで両手を組み、手を斜め下にゆっくり引っ張り大胸筋を伸ばします。

肩甲骨を動かすことを意識して行いましょう



パターン2

肘を曲げて斜め後ろにゆっくり引きます。肘と肘をつけるイメージで行いましょう。

