

美肌キープのための紫外線対策

いつまでも若々しく美しくあるために
紫外線対策は一年を通じて。

みなさんこんにちは。いかがが経過して
でしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適に
するためのちょうど役立つ情報をお届け
いたします。



さて、寒かった冬から春へ。心も浮き
立つ季節ですが、一方で忘れてならない
のがお肌の紫外線対策です。紫外線は
さまざまな肌トラブルを引き起こす
大きな原因のひとつ。エイジングケアの
かなめといっても過言ではありません。
今回はそのメカニズムと対策法をご紹介
します。



紫外線が肌に被害を及ぼす メカニズムは?

紫外線(UV)とは太陽光線の一種で、
赤外線や7色の可視光線より波長が
短く強いエネルギーを持つものです。
肌に降り注ぐと、肌は有害物質が内
側まで届かないようにブロックしよう

とメラニン色素を増加させますが、加
齢などの原因によってこのメラニン色
素が肌の内部に滞ったり、肌の正常な
働きが衰えてしまうと、シミやそばか
すをはじめ、シワやたるみといったさ
まざまな肌トラブルに繋がります。
また紫外線というどうしても夏を
中心に考えられやすいのですが、実際
には紫外線は一年中降り注いでいるも
の。確かに紫外線の量は夏場がピーク
ですが、3〜4月から徐々に増加し、
10月頃まで一定量が降り注ぎますか
ら要注意。冬場も紫外線の量は減る
とはいえ、肌ダメージを翌春に持ちこ
さないためにも、またオゾン層破壊に
より有害な光線が増えつつある事を
考えても、年間を通して対策が必要
なのです。

届いて肌が赤くなるやけど状態を起
こし、免疫力低下や皮膚ガンの原因に
もなるといわれています。
UV-Aはガラス越しでも
透過するので要注意!

家のなかでも紫外線を浴びる機会
意外に多いもの。ペランダでの洗濯物
干しやガーデニングを行う時はもちろ
ん、UV-Aはガラス越しでも届くので
窓際の掃除や日当たりの良いリビング
でくつろいでいる時も油断できませ
ん。普段から日焼け止め剤の使用を
習慣にしましょう。容器に記されてい
るSPFやPAには以下のような意
味があるので用途に応じて選びます。
家事中心の日でも、朝の洗顔後に乳
液タイプのライトな日焼け止めをつ
けておくと安心です。年齢がいちばん
出やすい首筋にもしっかりとつけるこ
と。午後、お買い物や子供と公園に行
く場合は再度軽く重ねて、日差しの

強い日は帽子をかぶるとヘアの傷みも
防げます。ただしキャンプや行楽地な
どに行く時は、SPF20 PA++
以上のしっかりブロックするタイプと
UVファンデーションの2重使いをお
すすめします。
もし赤くなるほどに焼けてしまった
時は、まず冷水をかけて肌を冷やす
こと。ほてりが落ち着いたら、ビタミン
C誘導体等を含んだ化粧水をシート
かコットンにたっぷり含ませてパツク
し、肌に水分と有効成分を補給しま
しょう。状態が落ち着いてきたら、ふ
だんのスキンケアに美白美容液などを
プラスするとよいでしょう。

※SPF: UVBによるサンバーン防止効果を示す。SPF
20で20分×20倍=約600分(10時間)数値が高
いほど効果が長時間続く。
※PA: UVAによる黒くなるのを防ぐ効果を示す。
+、++、+++の3段階に分かれ+が多いほど
効果が高い。



住宅エコポイントを 上手に活用しよう!

今話題の「住宅エコポイント」。みなさんは
もうご存知ですか?「よく耳にするけど、
どんな制度なの?」と思われる方も
多いと思います。

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築
した人やエコリフォームをした人に一定の
ポイントを発行する制度です。ポイントは
最大30万ポイントももらうことができ、
1ポイント=1円で換算されます。

これは様々な商品と交換できますが、注
目したいのは同時に行う別のリフォーム
工事費用に充当できる点です。「ポイ
ント対象箇所ではないけれどリフォーム
したい場所がある」という希望にぴったり。
「住宅エコポイント」
のもらえる今こそ
リフォームのチャン
スです!お気軽に
当社までご質問・
ご相談ください。

1ポイント=1円相当

最大30万ポイント
もらえる!!

我が家の笑顔レシピ

香味野菜のさっぱり混ぜご飯

使いきれないしょうが、みょうが、しそなどなど...冷蔵庫で眠っていませんか?
エコの時代、こんなご飯を作って食材を無駄なく使い切りましょう。

材料(4人分)	米 2カップ ねり梅(梅干し) 20g	調味液A	酢 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 ごま油 小さじ1/2	ちりめんじゃこ 20g サラダ油 大さじ1 1/2 しそ 5枚 みょうが 1/2個 しょうが 1/2片
---------	------------------------	------	--	---

- ①米に調味液Aと米の1.5倍量の水を入れ、炊く。
- ②じゃこはサラダ油でカリッと炒め、しそ、みょうが、しょうがはせん切りしておく。
- ③炊きあがったご飯に②を混ぜ合わせる。
- ④器に③のご飯を盛り、ねり梅を好みの量のせ、混ぜながらいただく。

Point 香味野菜はさっぱりご飯のポイントですが、不足するたんぱく質、カルシウムをちりめんじゃこで補います。また、梅のクエン酸は味を締めるとともに疲労回復の効果が期待できます。

栄養価 [1人分] エネルギー:377kcal たんぱく質:6.2g カルシウム:11mg 食塩:1.3g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兔兎工房(中山明美)