

げんき通信

C O L U M N

げんきコラム

紫外線対策始めましょう!



4月から9月の半年間は太陽光線の量が多くなるので、その分、多くの紫外線を浴びることになります。特に10時～14時あたりが最も多くなるので、買物や散歩などは控えた方が無難です。紫外線は表面的な日焼けを起こすだけでなく、皮膚の細胞の奥まで届いて、悪影響を及ぼすことがあります。日傘や帽子を使っても、地面から反射する紫外線は防げません。日焼け止めクリームを上手に利用しましょう。肌への負担が少なくても赤ちゃんでも安心な製品もあります。ぜひご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください

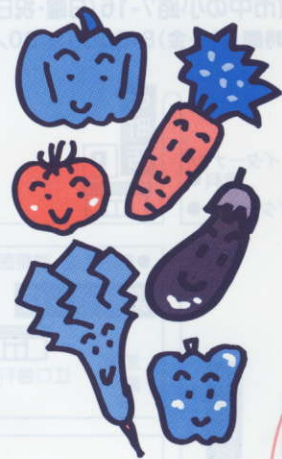


すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

野菜には緑・赤・黄・茶などいろいろな色がありますが、その中からたによい成分があることをご存知でしょうか? この色素成分は香り、アク、苦味、渋味などと共に、基本栄養素(糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)に次ぐ栄養素として注目されています。これらは本来植物が生きていく上で必要なものなのですが、人にも役立つことがわかってきました。

これらの成分はどれも「抗酸化作用」を持っています。抗酸化作用とは、活性酸素から体を守る働きのことです。活性酸素は呼吸などによって体内でできるのですが、ストレスや喫煙、紫外線などの影響でその量が増えます。活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスを排除するために、ある程度は必要ですが、増えすぎると悪影響を及ぼします。日常生活のいたるところに発生原因があるため、完全に排除するのは難しいのです。活性酸素は人の細胞と結びつくことで酸化脂質となって細胞の老化を招きます。いわゆる細胞がさびた状態です。また、紫外線を浴びた時のメニン色素の生成を促進し、しみやそばかすの原因になります。血

野菜の色の話はなし



いろいろな色の野菜を組み合わせ、健康にも良い楽しい食事を作りましょう。

オレンジ色と黄色はカロテン

人参のオレンジ色やかぼちゃの黄色はカロテンという色素です。カロテンのうちのβカロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAには口腔、肺、消化器官などの粘膜や皮膚を正常に保つ働きがあるので、肌荒れや乾燥肌を防ぎます。また、皮膚や粘

液中のコレステロールと結びつくことで酸化された悪玉コレステロールになり、これが動脈硬化などの一因となります。活性酸素からからだを守る働きはあるのですが、年齢と共にだんだん低下してしまいます。そこで、食事から抗酸化物質を十分に摂れば、過剰な活性酸素を除く助けとなり、その結果、生活習慣病の予防や美容にも効果が期待できるのです。

この他に、ピーマンやほうれん草などの緑色野菜に多いクロロフィル、なすに含まれる紫色のナスニン、ブルーベリーや赤シソのアントシアニンなどがあります。いろいろな色の食材を組み合わせると、見た目にも楽しい食事ができますね。毎日少しだけ気を遣ってみてください。

膜はウイルスなどの外敵から身を守るための防御機能なので、免疫力にも影響します。βカロテンは脂溶性なので、油で調理すると吸収率がアップします。また、野菜の皮のすぐ下に多く含まれるので、丸ごと調理するか、薄く皮をむいた方がよりたくさん摂取できます。

トマトの赤い色素であるリコピンもよく知られています。リコピンはカロテンの約2倍の抗酸化作用があるといわれています。リコピンもカロテンと同様に脂溶性です。トマトは缶詰やジュース、ケチャップなどの加工品もあり、どれも保存性が高くて栄養価を保っているのです。季節に関係なく利用できておすすめです。



〈木原店薬剤師/ながお〉

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777