



5月といえば大型連休が

ありますね!!暖かくなってきたことも

あり、今年はお出かけや旅行を

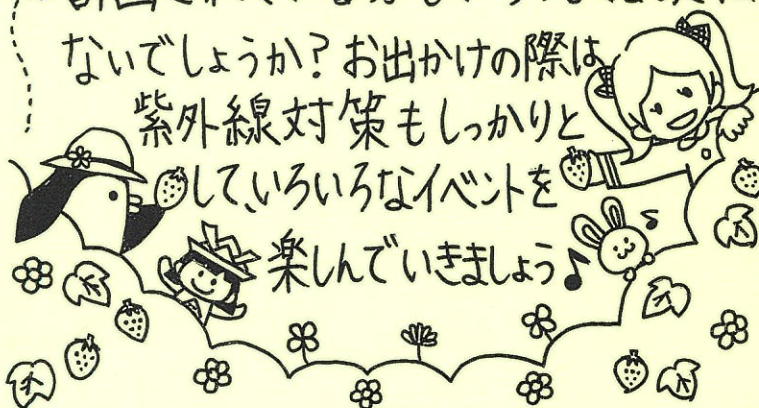
計画されている方もいらっしゃるのでは

ないでしょうか?お出かけの際は

紫外線対策もしっかりと

していろいろなイベントを

楽しんでいきましょう



食生活
アドバイザー

Tさんによる食生活講座

森のバターと呼ばれるアボカド。そのクリーミーでとろけるような食感で人気が高まり、今ではスーパーや飲食店でもよく見かけるようになりました。

栄養面では、世界一栄養価の高い果物としてギネス認定されています。

今回はそんなアボカドの健康パワーを紹介します!

☆オレイン酸☆

アボカドには脂質が多く、その主体はオレイン酸(不飽和脂肪酸)です。

体内のLDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。

☆食物繊維☆

アボカドに含まれる食物繊維の量は、バナナの約5倍、ごぼう1本分に相当します。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール低下など多くの生理機能が明らかになっています。

☆カリウム☆

血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれています。ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。

アボカドって
果物なのね...



アボカドには他にも様々なビタミン・ミネラルが含まれており、健康維持に役立つ栄養素が豊富です。しかし、高カロリーな食品のため食べ過ぎは禁物。1日に食べる量は1/2個~1個程度がよいですね。

次回 脂質(脂肪酸)の分類と健康情報をお伝えします!

★早めの紫外線対策を心がけましょう★

※紫外線の良い働きと悪い働き※

紫外線は、体の中でビタミンDを作るのに必要です。その一方で、遺伝子を傷つけるほどの強い力を持っているため、日焼け・しわ・シミ等の原因となるほか、長年浴び続けると良性/悪性の腫瘍や白内障等の病気を引き起こすことが知られています。

※紫外線の皮膚への影響※

人の体には、遺伝子の傷を修復する仕組みが備わっていますが、紫外線による遺伝子に大きな傷がついたり、傷が度重なると修復能力を超えると皮膚がんの原因になると考えられています。子どもの時に浴びた紫外線の影響は何十年もたっても現れます。子供のうちから紫外線を浴びすぎないように、帽子・衣類・日焼け止めなどによる紫外線防御を心がけることが大切です。

日光が当たると皮膚を守るために光線防御の役割のある黒色のメラニン色素が作られ、紫外線を吸収して遺伝子へのダメージを少なくします。色白で、日光にあたっても肌が黒くならない人は、皮膚の防御の仕組みが弱いので、更なる紫外線対策が必要です。

★紫外線の浴び過ぎを防ぐには以下の点に心がけましょう★

- ①紫外線の強い時間帯を避ける。
- ②日陰を利用する。
- ③日傘を使う、帽子をかぶる。
- ④衣服で覆う。
- ⑤サングラスをかかせる。
- ⑥日焼け止めを上手に使う。

最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

裏面にて、日焼け止めの正しい塗り方を紹介しておりますので、ご参考にしていただければと思います。



★6月の個別相談会★

「紫外線について」

相談会は完全予約制となります。

詳細は薬局までお気軽に

お問い合わせ下さい。



☀ 春の紫外線に要注意!! ☀



新年度がスタートし、すっかりもう春ですね☀ 暖か過ぎやすい日も増えてきましたが、この時期気になり始めるのが紫外線... ☹
 新聞の表面でも紫外線のことについてのお話がありましたが、やっぱり気になるのが紫外線による日焼けですね...
 紫外線のピークは7~8月ですが、3月頃から急激に増え始め、5月にはピーク時の8割を超える紫外線量になると言われています。
 夏だけでなく、春のうちからしっかり紫外線対策をしっかりといきましょう!
 今回はそんな時に活躍する日焼け止めのご紹介と正しい使い方についてのお話です。

📖 日焼け止めの正しい塗り方・使い方 📖

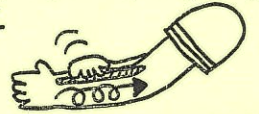
☞ ★ムラなくたっぷり塗るのがポイント!

塗り方や塗る量も、UVカット効果に大きく影響します。
 顔の場合は適量を手のひらにとり、両頬、額、鼻、顎の5か所に置いてから顔の隅々までなじませます。
 さらに同じ要領で2度塗りし、肌にムラなくピタッと密着させるのがポイントです。



☞ ★ボディは直塗りです塗りムラを防止!

腕や脚など体に塗る際は、日焼け止めの容器から直接肌へ線状にたっぷり出すのがコツ。
 その後フィットさせて大きく円を描くように優しく広げながらムラなくなじませます。
 特に手の甲から腕にかけては焼けやすいので丁寧に。日焼け止めを少量ずつ付け足すとムラになりやすいので要注意!!



☞ ★2~3時間おきの塗り直しが大切!

日焼け止めの効果をキープさせるには2~3時間おきに塗り直すことが大切です!
 スプレータイプならメイクの上からでも簡単に塗り直しができて、髪の毛にも使える物もあるんで1本あると便利です!



☞ ★唇の紫外線防止にはUVカットのリップでケア!

唇は「メラニン色素や皮脂分泌が少ない」「汗腺がない」「角質が薄い」という性質上、紫外線防止機能が弱いパーツ。
 紫外線と乾燥から唇を守るUVカット機能付きのリップクリームを選んで、日頃からケアする習慣を!

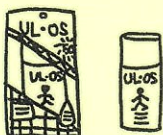


🍷 おすすめ商品の紹介 🍷

🌸 ウル・オス プラス 日焼け止め

日焼けから肌を守り、日焼けによるシミ・そばかすを防ぎます。
 (SPF50+・PA+++)

- 保湿成分AMP(アデノシン酸)配合。肌の水分環境を整え、健やかに保ちます。
- 肌の健康を考えた成分配合と着色料・合成香料・パラベン無配合。
- 専用の洗顔料は不要。顔や身体にも全身使えて心地よくのびます。
- ☞ あと残りしないハーバルミント系の香りです、きりとした使用感。



日焼け止めにプラスしてサングラス・アムカバー、帽子などで、しっかりUV対策!!



📞 お問い合わせは各薬局まで

お気軽に... ☺

- 🌸 アビー薬局 (076-436-1100)
- 🌸 コスギ薬局 (0766-73-7851)
- 🌸 ちよだ薬局 (076-442-2206)
- 🌸 薬局あこーれ (076-471-5186)
- 🌸 薬局あるこ (076-461-6836)
- 🌸 クロベ調剤薬局 (0765-33-4553)
- 🌸 つばさ薬局 ソリオ店 (0797-86-3711)