

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



紫外線と暑さ対策

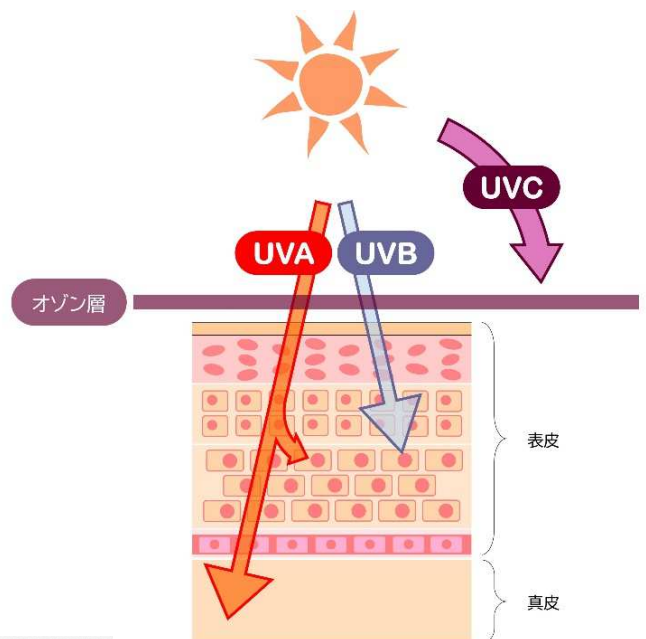
コロナウイルス感染症が5類に分類され、制限の多い生活から解き放たれたかのように人の動きが活発になってきました。しかし、コロナウイルスは5類になったから感染力が弱くなったわけではなく、症状が軽くなったわけでもありません。これからも、自己免疫力を上げて感染症に備える必要があります。さて今回のテーマは猛暑の夏に向けて、紫外線と暑さへの対策です。

紫外線

活性酸素と除去酵素SOD研究の第一人者 丹羽耕三博士によると紫外線は、その光が当たったところに 1O_2 （シングレットオキシゲン）という酸化力のとても強い活性酸素を発生させます。

- ・波長の長いUVAは、皮膚の基底層まで到達し、コラーゲンやエラスチンを傷つけ、しわやたるみの原因をつくります。
- ・波長の比較的短いUVBは皮膚の比較的浅いところで、タンパク質を酸化させ、結果としてシミをつくります。

紫外線は酸化力の強い順にUVC波・UVB波・UVA波があります

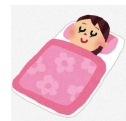


●紫外線対策① 外側から

- ・日傘・サングラス・日焼け止め・長そでの着用・日差しの強い時間帯は外出を避ける
- ・紫外線のダメージを受けた肌には洗顔などで強い刺激を与えない
- ・外からも天然成分の化粧水で水分補給

●紫外線対策② 内側から

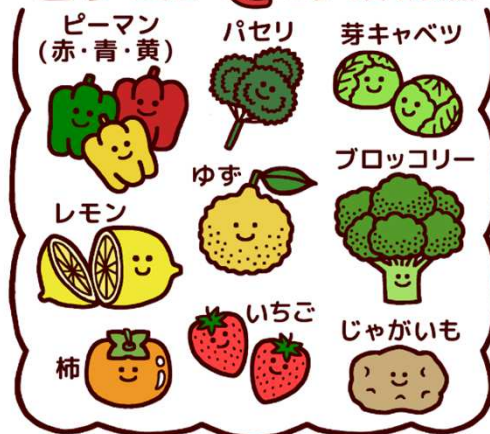
- ・体内への水分補給を充分にする
- ・質の良い睡眠で肌細胞の修復をする
- ・抗酸化栄養素を含む食品をよく噛んで食べる（Va、βカロテン、Vc、Veなど）



ビタミンAを多く含む食品



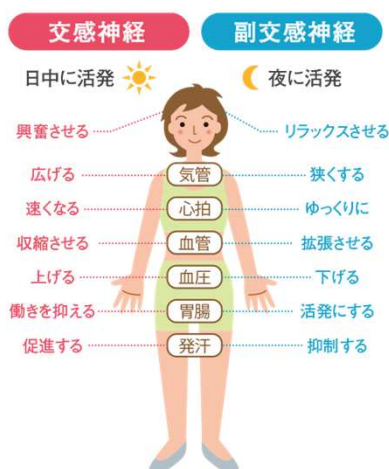
ビタミンCを多く含む食品



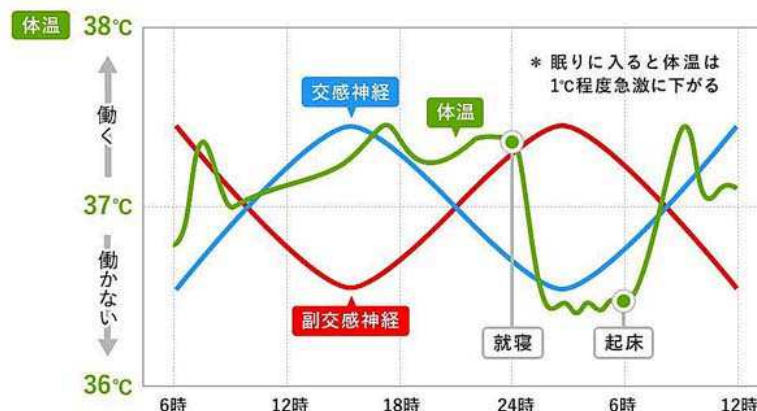
暑さ対策

早くも夏バテ気味という方へ、夏バテとは暑さにより自律神経に乱れが起きている状態のことです。

※自律神経とは



交感神経・副交感神経の働きと体温変化



<夏バテによる主な症状・原因>

- ・発汗による水分不足 ・ミネラル不足 ・睡眠不足 ・食欲不振 ・体温調節がうまくできない
- ・食事が偏る ・運動不足

結果として熱中症になりやすくなってしまいます

夏を乗り切る体づくり

- ・汗をかくことで体温調節ができる体をつくるため、適度な運動や入浴
- ・ONとOFFの切り替えができる体づくりには生活リズムを整えましょう
- ・適度にクーラーを使いましょう 睡眠時は27～28℃に温度設定
- ・栄養素を考えた食事を摂取

●ビタミンB群・マグネシウム

ビタミンB1はうなぎ・豚肉・アジ・大豆（納豆・豆腐）・切り干し大根・玄米・枝豆などに含まれています。さらに、にんにくやねぎなどと一緒に食べることで、ビタミンB1の働きが高まります。マグネシウムはナッツ類・種子類・玄米・ケールやほうれん草などにも含まれます。

●ムチン 納豆・オクラ・とろろ芋などのネバネバ食材に含まれています。

●クエン酸 梅干し・レモン・柑橘類・酢の物もお勧め

●冷たいものばかり食べない

体が冷えて血流が悪くなり、消化器官の働きが悪くなります。



生活習慣としては、ぬるめのお風呂にゆっくり入ること、睡眠をしっかりとることも大切です。

そして何よりのおすすめは、SOD様作用食品です。

紫外線による活性酸素対策・夏バテ予防に必要な栄養素もたっぷり！

紫外線や夏バテで弱くなった免疫力もアップ！

一挙両得で安心安全をお届けします。

前田美恵子の「Zoom」

健康講座



専任講師の前田が健康講座をZoomにて開催いたします。ご自宅でお気軽にご参加いただけますので、ぜひご家族やご友人と一緒にご覧ください。

【開催予定日】

2023年 7月 20日 (木) 13:30～15:00

2023年 8月 21日 (月) 13:30～15:00

※お申し込みが必要です。

健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子があなただのお悩みに対応させていただきます。

お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

お客様相談 TEL 0120-086-050



前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士 ドクターダイエットインストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定