

## 二色ゼリー



### 材料(5人分)

- |   |                |       |
|---|----------------|-------|
| A | 粉寒天            | 2g    |
|   | オレンジジュース(100%) | 100cc |
|   | 水              | 100cc |
|   | 砂糖             | 10g   |
| B | 粉寒天            | 2g    |
|   | 牛乳             | 100cc |
|   | 水              | 100cc |
|   | 砂糖             | 10g   |
|   | ゼリーのカップ        | 5個    |
|   | ミントの葉          | 5枚    |

### 作り方

- 鍋にAの水と粉寒天を入れ、沸騰したら2分間かき混ぜながら煮溶かす。
- ①に砂糖とオレンジジュースを加えて、よく混ぜる。
- ゼリーのカップの半分ぐらいに②を注ぎ、冷蔵庫に入れる。
- 鍋にBの水と粉寒天を入れ、沸騰したら2分間かき混ぜながら煮溶かす。
- ④に砂糖と牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ③の表面が少し固まりかけたら⑤を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。カップから出してミントの葉を飾る。

### 一人分の栄養価

エネルギー	38kcal	脂質	0.8g
たんぱく質	0.9g	塩分	0g

●日焼けの種類  
太陽光に含まれる紫外線には体内でビタミンDをつくる働きがあるため、以前は日光浴が体

日差しが強くなり、日焼け対策が欠かせない季節となりました。福岡県は例年7月～8月に紫外線量のピークを迎えます。日焼けに関する正しい知識を身につけ、紫外線から肌を守りましょう。

## 日焼け対策 していますか？



に良いとされてきました。しかし近年では1日15分ほど日光を浴びれば必要な量のビタミンDが生成されることが分かり、むしろ紫外線を過剰に浴びることによる健康への影響が懸念されています。

日焼けには、肌が赤くなる「サンバーン」と肌が黒くなる「サンタン」の2種類があります。サンバーンは、紫外線によって皮膚に化学物質が生成され、血管が膨張することで肌が赤くなります。サンタンは、メラニン色素が合成され、皮膚が褐色化することで肌が黒くなります。個人差はありますが、通常は紫外線に当たって8～24時間でサンバーンの症状が現れ、2～3日後にサンバーンが消失しサンタンの症状が現れます。

●肌や体への影響  
日焼けは、医学的には「日光皮膚炎」と呼ばれ、日光、特に紫外線によるやけどの一種とされています。日焼けをすると、ひりひりした痛みやほてりなどが起こりますが、サンバーン状態が悪化すると、水ぶくれやむくみを発症し、痛みがひどくなる場合もあります。また、紫外線は肌の老化を早め、しわやしみ、たるみの原因にもなります。紫外線を浴びる時間が長いほど、皮膚がんを発症する可能性が高まるともいわれています。

日焼けによる影響は皮膚の症状だけでなく、頭痛や発熱、吐き気などの全身症状をおこす場合もあります。ため注意が必要です。



●日焼けの予防方法と応急処置  
日焼け対策で一番有効なのは、肌の露出を控え、帽子や日傘、サングラスなどで肌にあたる紫外線量を減らすことです。日焼け止めクリームを使用する場合は、使用方法や分量を守り、日常生活ではSPF20、PA++までのもの、海に行ったりときや長時間の屋外スポーツをするときはSPF40～50、PA+++のものを使用することをすすめます。また、こまめに塗り直すことが大切です。(※SPF・しみやそばかす・皮膚がんの原因となる紫外線B波(UVB)をカットする力を表したもののPAは皮膚を黒くするだけでなく、しわやたるみの原因となる紫外線A波(UVA)の防止効果を表したものの)

日焼けをした肌は非常に敏感な状態になっているため、普段は問題ない刺激にも大きな影響を受け、皮膚トラブルをおこしやすくなります。日焼けしたところへの化粧品の使用や衣服の着脱、熱いお風呂にも注意が必要です。また、日焼けが治るまでは極力日光を避けるようにしましょう。

日焼けをしてしまったら、できるだけ早いうちに濡れタオルや氷などで冷やしてください。皮膚へのダメージを最小限に抑え、痛みをやわらげる効果があります。水ぶくれができてしまった場合は、清潔なガーゼで保護し、病院で治療を受けるようにしましょう。

元気づくり課 保健師

元気づくり課 保健師