

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.114

特集：春の紫外線対策

おすすめレシピ：ブロッコリーとにんじんの  
ツナマカロニグラタン

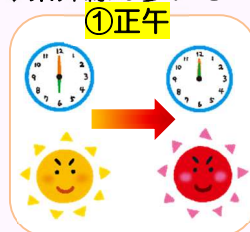


エがおの保険業務  
株式会社 エスマイル

## ☀️紫外線って？

紫外線とは、目に見えない太陽光の一部のことを指します。時刻や季節、天候などにより紫外線の絶対量や日射量に占める割合は変化しますが、**建物や衣類などでその大部分が遮断されます。**※1

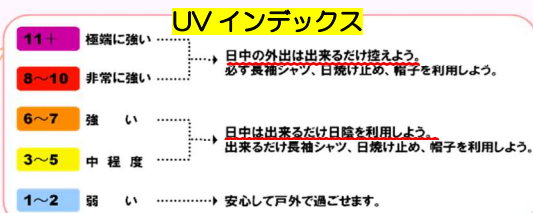
◆紫外線の多い3つの環境



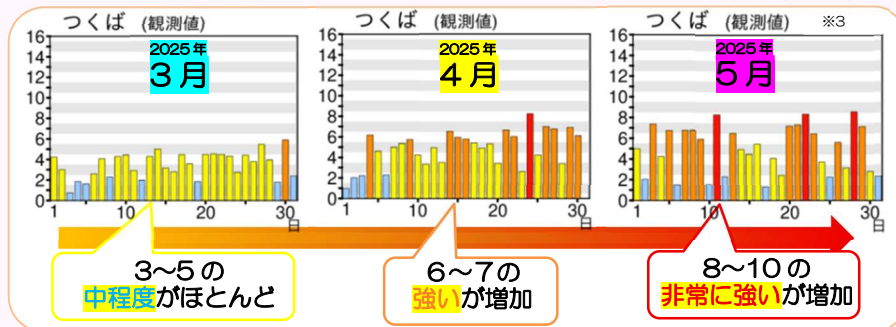
## ☀️春の紫外線に注意！？

春から夏にかけて紫外線が強くなりはじめます！  
特に**4月頃から強くなりはじめ**、紫外線対策が必要になります！

UVインデックスとは※2  
紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために**紫外線の強さ**を指標化したものです



(WHO: Global solar UV index-A practical guide-2002)



※1 「紫外線環境保健マニュアル」(環境省)

(<https://www.env.go.jp/chemi/matsigaisen2020/matsigaisen2020.pdf>) をもとに株式会社エスマイル 松田作成

※2 「UVインデックスとは」(気象庁)

([https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/env/uvhp/3-50uvindex\\_manual.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/env/uvhp/3-50uvindex_manual.html)) をもとに株式会社エスマイル 松田作成

※3 「日最大UVインデックス(観測値)の月間推移グラフ 2025年3月~5月 つくば」(気象庁) ([https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/link\\_daily\\_uvindex\\_monthly\\_obs.html](https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/link_daily_uvindex_monthly_obs.html)) をもとに株式会社エスマイル 松田作成

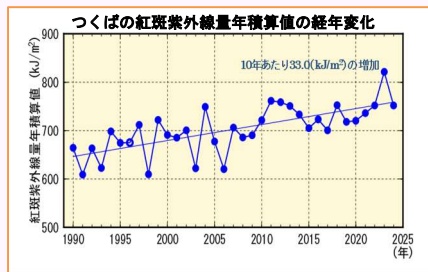
# ※紫外線は年々増加傾向！？

紫外線は天候に大きく影響するため年によってばらつきはありますが、長期的にみると

緩やかに増加している傾向



にあります。※4



# ※紫外線による健康影響

紫外線による健康被害には、**急性**と**慢性**のものがあります。※1

**急性**・・・日焼け 免疫機能低下 紫外線角膜炎 等

**慢性**・・・皮膚がん シミ・シワ 良性腫瘍 白内障 等



**紫外線は骨を丈夫にするビタミンDを生成するため完全遮断はNG！**

# ※紫外線予防の方法

## ①衣服・紫外線カット

◆日傘や帽子を利用しましょう！

帽子の着用→ 目の紫外線曝露

**20%減！**

◆長袖を着用しましょう！（無理のない範囲で）

衣服で肌を覆う ことで紫外線から守ってくれます！

◆サングラスをかけましょう！

サングラスの着用→ 目の紫外線曝露

**最大 90%減！**

◆日焼け止めを上手に使いましょう！

衣類で覆うことのできないところ に使用すると効果的です！※1



※4「紫外線の経年変化」（気象庁）

([https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/diag\\_cie.html](https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/diag_cie.html)) をもとに株式会社エスマイル 松田作成

## ②紫外線対策におすすめな栄養素

◆**ビタミンA**（にんじん、カボチャ、ほうれん草、レバー、うなぎ等）

皮膚や粘膜の乾燥を予防し、健康を保ちます！



◆**ビタミンC**（ブロッコリー、ピーマン、さつまいも、ジャガイモ、果物等）

つやのある肌を保つために必要なコラーゲンを形成します！



◆**ビタミンE**（アーモンド、ごま、植物油、ツナ、マヨネーズ等）

細胞の老化を遅らせ、若々しい肌を保ちます！※5



※5「令和4年度いも・でん粉に関する資料 11-3 かんしょの栄養・機能性成分」（農林水産省）

(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/imo/r4shiryo.html>) をもとに

株式会社エスマイル 松田作成

## ♪おすすめレシピ♪

### ブロッコリーとにんじんのツナマカロニグラタン

材料2人分

ブロッコリー…1/4 房      にんじん …50g  
玉ねぎ…1/4 個          マカロニ…100g  
薄力粉…大さじ2



- 牛乳…200ml
- 顆粒コンソメ…小さじ1      ●塩こしょう…適量
- ピザ用チーズ…適量          缶詰(ツナ)…1 缶
- ドライパセリ…少々

### 作り方

- ① ブロッコリーは1口大に切り2〜3分茹で、にんじんは1口大に玉ねぎは薄切りにする
- ② マカロニを規定時間より1分ほど短く茹でる
- ③ 中火に熱したフライパンに①を入れて玉ねぎが透明になるまで炒める
- ④ ③に茹でたマカロニ・薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑤ ④に●を入れてとろみが出るまで混ぜる
- ⑥ ⑤を耐熱皿に移しツナを入れて少し混ぜ、ピザ用チーズをかける
- ⑦ オーブントースター（200℃約8分）で表面が少し焦げる程度加熱する
- ⑧ お好みでドライパセリをかけて完成！

エスマイル管理栄養士 松田作成

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフまでお声かけください エスマイル管理栄養士 松田