

# おやまだ給食だより

2018年5月号

## 紫外線対策していますか？



まもなく立夏。日増しに陽射しも濃くなってきました。

紫外線量は5月頃から多くなり、6～8月頃にピークを迎えます。紫外線はシミ、シワ、たるみなど肌の老化だけでなく、皮膚がんや白内障の原因となります。日焼け止めを塗ったり、日傘や帽子、長袖長ズボンなど外から防ぐことも大切ですが、毎日の食事からも紫外線対策をしていきましょう。

### 紫外線の種類



#### UV-A波 1年を通して注意

地表に届く紫外線の約90%  
肌の奥まで届く  
シミ、シワ、たるみの原因  
雲や窓ガラスを通り抜けやすい

#### UV-B波 春から秋まで注意

地表に届く紫外線の約10%  
肌の表面まで届く  
日焼け、炎症、  
白内障、皮膚がんの原因

5月多い！

#### UV-C波

オゾン層に吸収され地表に届かない

### 天候による紫外線量

曇りの日も雨の日でも  
紫外線は地表に届いています。  
晴れた日の紫外線の強さを  
100%とすると…

晴 	曇 	雨 
100%	約65%	約20%

### 適度な日光浴は大切

#### 紫外線のメリット

- ・骨形成に必要なビタミンDの合成
- ・気分を安定させるセロトニンを生成
- ・体内時計を整える
- ・新陳代謝・免疫力を上げる
- ・殺菌作用

1日15分  
夏季は5～15分程度を目安に



紫外線を浴びると、体内で活性酸素が発生します。抗酸化作用のある栄養素を摂り入れてUV対策をしていきましょう

### 抗酸化作用がある 栄養素と食材

#### リコピン



とまと

#### βカロテン



人参



ほうれん草



モロヘイヤ

#### ビタミンC



じゃがいも



ブロッコリー



果物類

#### ビタミンE



かぼちゃ



ナッツ類



赤ピーマン

#### ポリフェノール



緑茶



コーヒー



ブルーベリー

## 5月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 3日 行事食：憲法記念日
- 5日 行事食：こどもの日



御一日献立

## 4月の行事食



行事食：昭和の日



通所リハ  
お楽しみ食

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。