



# 神戸ヤクルト通信

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

## 太陽と うまく付き合う!

### 春の紫外線対策

紫外線がからだに及ぼす影響を理解して、  
正しい対策を実践しませんか。

教えてくれた人

公益財団法人 兵庫県健康財団 保健検診センター  
医師 歯科医師 認定産業医 労働衛生コンサルタント

大路純子さん



#### 太陽光の種類 /

##### 赤外線

可視光線より  
波長が長い

##### 可視光線

光や色として  
感知する波長

##### 紫外線

可視光線より  
波長が短い

UV-A

UV-B

UV-C

※UV-Cはオゾン層で吸収されてしまうため、地上には到達しません

#### 紫外線ってなあに？

紫外線は私たちの目には見えませんが、太陽光の一部であり、基本的な性質は可視光線と同じです。私たちのからだに影響を及ぼす紫外線には、UV-A、UV-Bの2種類があります。地上に達する紫外線の95%がUV-A。皮膚の真皮層にまで達する浸透力があり、肌老化の大きな原因になります。UV-Bは紫外線の5%にすぎませんが、皮膚を火傷のように赤くしたり、シミ、そばかすを作るため、屋外での日焼けの主な原因とされています。

#### どんな影響がある？

紫外線による健康障害には皮膚障害、眼障害があります。皮膚障害は、日光を浴びてすぐに起こる日焼け（サンバーン、サンタン）、時間が経過してから出てくるしみ、しわ、脂漏性角化症（いぼ）、皮膚がんなどがあります。サンバーンは紫外線に当たった数時間後から現れる赤い日焼けで、サンタンは赤い日焼けが消失した数日後に現れ、数週間から数か月続く黒い日焼けのことです。そのほか、紫外線を浴びたことがきっかけで日光アレルギーが出る方もいらっしゃいます。

その他、最近よくいわれているのが目への影響です。目に当たった紫外線はほとんどが角膜で吸収されますが、約2%が水晶体を通して目の奥の網膜まで到達します。紫外線による健康障害には白内障、紫外線角膜炎、黄斑変性症、翼状片などがあります。

## 紫外線対策を しっかりと

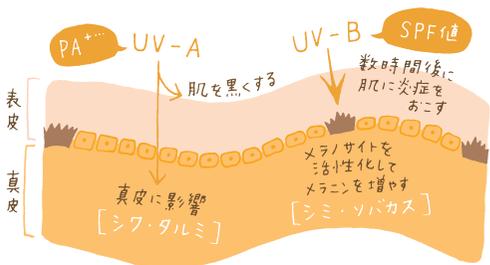
紫外線は浴びてからの手入れでは、皮膚、目に対する悪影響を避けることができません。そのため、浴びないように予防することが大事です。

皮膚への日焼けを避けるためには、日焼け止めを塗る、紫外線量の多い正午を挟んだ数時間は外出を控える、長そでの服、帽子を着用することが効果的です。日焼け止めにはSPF値、PA値がありますが、SPF値が大きいほうが、有害なUV-Bを防ぐ効果があ



ります。PA値はUV-Aを防ぐ効果を示し、+の数が多いほど効果は高くなります。目への日焼けを避けるためには帽子、サングラスを着用します。目への紫外線量は帽子の着用で20%減少し、UVカット機能を持った眼鏡やサングラスの着用で90%減少するといわれています。

また、ビタミンCはシミの原因となるメラニンの生成を抑制し、タンパク質の一種のコラーゲンの産生を促進します。ビタミンCを含む食材には柑橘類やキウイフルーツなどの果物、ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤなどの野菜があります。一度に大量に摂取しても体外に排出されてしまうので、少しずつ摂取するのがお勧めです。



## 紫外線の量は季節や 場所で変わる

緯度と太陽高度により年間紫外線量は大きく違います。国内では緯度が低い(南)地域ほど紫外線量は多くなります。沖縄は札幌の2倍近くの紫外線量があります。また、春から初秋に1年間のおよそ70~80%の紫外線が降り注ぐといわれます。



## ビタミンD不足に注意 上手に日光を浴びよう

紫外線は悪い面だけでなく、健康維持に必要な面もあります。紫外線に当たると体内でビタミンDが合成されます。ビタミンDには体のカルシウムを一定に保つ働きがあり、骨密度を維持して骨粗しょう症を予防するために重要です。必要なビタミンDを食品だけで摂取することは難しいため、紫外線に当たることが必要になります。夏であれば15分間手足に日光を浴びれば、ビタミンDが合成されます。過度に紫外線を恐れるのではなく、短時間の日光浴は健康維持に役立つので、上手に紫外線と付き合いましょう。

知っていますか?

## ヤクルトのホワイトニング化粧品

ビタミン誘導体とオリジナルの保湿成分「水丁香エキス」、ヤクルトの乳酸菌発酵技術から生まれた「乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)」と「乳酸菌はっ酵エキス(アロエ)」、「高分子ヒアルロン酸」などを配合し、お肌にうるおいを与える「REVECY WHITE リベシホワイト」シリーズ。中でも薬用美白乳液「UVカットミルク」は美容部員のイチオシ。さらっとした使い心地で紫外線をカットしてくれます。

SPF25  
PA++



興味のある方は  
ご相談ください!



リベシホワイト UVカットミルク  
内容量:30ml  
1本:6,600円(税込)



今回訪れたのは

## 西代センター

神戸市長田区大道通3-7

ヤクルトセンター  
イッたり乗たり

# 食いしん坊も大満足! 長田で愛される味な店

庶民派グルメに出会える町・長田には、地元客はもちろん、遠来の人も魅了する味自慢の店がたくさんあります。吟味した素材で愛情込めてつくる料理に、お腹も心も満たされること間違いなし!



AREA  
REPORT

11  
VOL.

## ワインが進む 至福の味

隠れ家のようにくつろげる空間で、オリジナリティ豊かなメニューや市場の鮮魚など素材を生かした料理をワインとともに。名物はわが家風ポテトフライアンチョビソース(パン付き1,000円)や、明石屋網の活真ダコのカルパッチョ(1,200円)など。店を愛する客が多く予約を取りにくいのですがチャレンジする価値あり!

### 川島しょう店

神戸市長田区腕塚町4-1-23  
078-643-0090  
18:00~23:00(要予約)  
日曜休み



## 通いたい! あったか 韓国食堂

和牛にこだわった精肉店と焼き肉店を営む平沼商店が昨春開店。人気のミニツラミ丼カルグクスセットは1,100円。韓国うどんのカルグクスは牛骨とあさりのだしにコンのある平麺がマッチ。自慢のタレを絡めたミニツラミ丼と相性抜群です。和牛ハラミ丼や和牛テールスープ定食もお値打ち。女性スタッフばかりの温かな雰囲気心が和みます。

### シッタン!!

神戸市長田区川西通3-21  
078-641-5400  
11:00~18:00(LO17:30)  
日曜・祝休み



こんにちは!

## 西代センターです!



困っている人がいると迷わず手を差し伸べるという情に厚いスタッフ8名が活躍するのは、日本書紀にも記されるほど歴史が古くどこか懐かしさを感じる長田区。ジャイロ、自転車、ワゴンと多様なお届けスタイルで、ご家庭や職場のみなさまの健康をサポートしつつ、心が通うお付き合いを大切にしています。

## 打ちたて麺 の弾むおいしさ

平壤出身の初代の味を80年以上守る名店。看板の冷麺(小660円~)は注文後にこねた生地を1,2トンの圧力で押し出してゆがき、冷水で締めるとぷりぷりの食感!水キムチのだしを混ぜたまるやかな酸味のスープが体に染みるよう。甘辛いヤンニョンジャンで和えたピビン麺(小660円~)もぜひ。評判の焼き肉と一緒に楽しむのもオススメです。



### 元祖 平壤冷麺屋 川西店

神戸市長田区細田町3-1-14  
078-641-5658  
11:00~17:00(LO16:30)  
木曜休み



※新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。お出かけ前にご確認ください

ヤクルトレディさん  
お気に入りの1枚!



## profile



豊岡センター  
井上 萌さん

ヤクルトレディ歴8カ月。京丹後市出身。夫、息子の3人家族。趣味は刺しゅうとバスケットボール、スノーボード。

## ヤクルトレディインタビュー

YL INTERVIEW



### Q あなたの1枚は何ですか?

趣味の刺しゅうの作品から、春らしい桜の作品をパチリと撮った1枚。お母さまの影響で、子どもの頃から細かな手作業が好きだったという井上さん。今でも集中したいときは刺しゅうや編み物を楽しむのだそうです。現在、クリムトの「接吻」をクロスステッチする大作に挑戦中だそう。

### Q はまっていることは?

バスケットボールが大好きという井上さん。中学生、高校生の部活動、社会人になってからもサークルで活動していたほど。今は見るのが中心になっていますが、体を動かすことは大好き。冬場はウィンタースポーツも楽しめます。

### マネージャーからヒトコト!

井上さんの「やる気!」「本気!」が行動につながり、センターみんなの刺激になっています。これからもいつもの笑顔で頑張ってください。

木瀬 敦代 さん

## 1 日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

### ブジャンガアーサナ(コブラのポーズ)

春は花粉症などで呼吸が滞りやすく、知らない間に自律神経が乱れがちです。ブジャンガアーサナで肺機能を高め、ストレスや緊張で浅くなった呼吸を滑らかに整えましょう。首やお腹、背中を縦に長く伸ばすことで、背骨を整えて背中中の柔軟性を高め、腰痛をやわらげることも期待できます。また、内臓の動きを活性化、腕や肩まわりの筋力アップにも役立ちます。脂肪がつきやすい背中を刺激することできれいな姿勢を保つこともできますよ。

#### 教えてくれた人

ヨガインストラクター&ピアニスト  
尾原 やよい

ピアニストの身体づくりとしてヨガを始め、インストラクターに。水曜日曜10時から500円オンラインヨガを開催中。クルーズ船神戸コンチェルト専属ピアニスト。

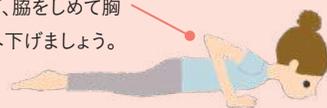


facebook /



### step 1

うつ伏せになります。顎を引いておでこを床につけ、両足は腰幅に開き、内太もも同士を近づけるイメージで長く伸ばします。胸の横辺りに両手をセッティング、脇をしめて胸を開き、肩甲骨はお尻の方へ下げましょう。



### step 2

息を大きく吸い、吐きながら恥骨で床をブッシュ、上体を引き上げていきゆっくり反らしていきます。顎先は上がらないようにしながら目線は楽なところで胸を開いて呼吸を続けます。肩甲骨を中央に寄せながらお尻の方へと下げていき、両足は長く伸びていくイメージで。両手で身体を支えるのではなく、恥骨・骨盤で支えるように意識しましょう。肩がすくまないようにしながら気持ちよい呼吸を繰り返し、最後は吐く息でうつ伏せに戻してリラックス。

