

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

日焼けを防いで美肌を保ちましょう

太陽光線に含まれる紫外線は、人体に有害です。日焼けをし過ぎると、新陳代謝のリズムが乱れ、『しみ』の元になるメラニン色素が表皮の一番下に沈着します。また、日焼けを繰り返すと、細胞の再生が正常に行われなくなり、皮膚がんの原因になることがあります。

また夏は日差しが強く熱中症になる危険性が高まります。適度な水分・塩分補給を心がけ、1日3回栄養バランスの良い食事を取りましょう。

食事でケア！日焼け・紫外線対策

紫外線によって増加する活性酸素を除去・抗酸化作用がある栄養素

ビタミンC = レモン、菜の花、赤ピーマン、イチゴなど
野菜果物に多い

ビタミンE = キングサーモン、ウナギ、植物油など

βカロテン = モロヘイヤ、ニンジン、カボチャなど

ポリフェノール = 植物性食品に多く含まれる

しみ・そばかすの色をうすくする栄養素

ビタミンC = 芽キャベツ、ブロッコリー、ジャガイモなど

ビタミンB2 = レバー、ウナギ、サバ、牛乳など

ワンポイントアドバイス

日焼けをしたら、冷やして炎症を抑えましょう。また、日焼けをして乾燥した肌はくすみがちなので、化粧水や乳液を用いて保湿ケアをしましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
不老美也子さん

キレイ・元気を応援します！

No.62

ビタミンCと塩分をさっぱりおいしくとれる！

塩レモネード

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー
81kcal

たんぱく質
0.4g

脂質
0.2g

炭水化物
21.5g

塩分
1.3g



おすすめポイント

熱中症予防に必要な塩分補給もできる、さわやかなレモン風味のドリンクです。

材料 (2人分)

レモン1/2個 (50g)、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、はちみつ大さじ2、炭酸水400ml、レモンスライス2枚、ミント適宜

作り方

- 1 ふたのついた瓶を煮沸消毒する。
- 2 レモンは、くし形にカットし、薄切りにする。
- 3 ①の瓶に②を半分入れ、塩・砂糖の半量を振り入れた後、残りのレモンを入れ、塩と砂糖を全て入れる。
- 4 ふたをして、20回ほど振り、その後、2時間ぐらい漬け込む。
- 5 ④をグラス1個に対して半量入れ、はちみつを加えよく混ぜ、炭酸水を注ぎ、氷を入れる。
- 6 レモンスライスとミントを飾る。

レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯()内は前月比 人口 143,490人(-39人)
男性:71,757人(-30人) 女性:71,733人(-9人)
世帯数:59,841世帯(+17世帯)
(令和元年7月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
http://www.city.fukaya.saitama.jp/