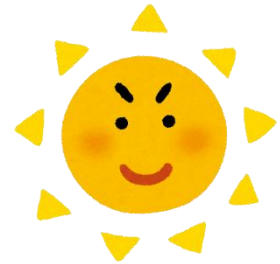


# みんなの健康通信 号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。今回は、「**紫外線対策と活性酸素**」についてご紹介します。

知っているようで、知らない。「活性酸素」とは???



**紫外線**は5月から降り注ぎ7～8月にピークとなります。

紫外線を浴びると体内では**活性酸素**が発生します。活性酸素は自己免疫機能として働く一方で、過剰に産生されることで細胞を傷つけ、がん、生活習慣病など様々な疾患に、つながります。日焼け、角膜炎など比較的短時間で現れる症状や免疫機能低下、白内障などゆっくりと現れる症状を引き起こしてしまいます。

活性酸素が過剰となり、抗酸化防御機構のバランスが崩れた状態を

「酸化ストレス」といいます。また、過度な運動やストレスも活性酸素の産生を促し、酸化ストレスを引き起こす要因となります。

したがって、日ごろからバランスの取れた食事、適度な運動ならびに十分な睡眠をとって、酸化ストレスを防止することが必要です。また、私たちの体には、もともと

**「酵素」**によって、活性酸素を抑えるはたらきが備わっていますが、年齢を重ねるとともに、体内で作られる酵素の量は少なくなっていきます。

そのため、活性酸素の過剰な発生を抑える対策が必要です。

対策は裏面へ！

内側と外側から、活性酸素の過剰な発生を抑える対策

## 対策①【外側】紫外線から体を守る！

帽子をかぶる、日焼け止めを塗るなど紫外線から体を守りましょう！

ただし！日に数分程度は日光を浴びる必要があります！

日光を浴びることでビタミンDが合成され腸からカルシウム吸収  
できます！骨粗鬆を防ぐことにつながります。



## 対策②【内側】紫外線対策に役立つ抗酸化作用がある栄養を積極的にとろう！

リコピンやβ（ベータ）カロテンは強い抗酸化作用を持ち、紫外線から細胞を守ってくれます。

【リコピン】 赤い色素成分でしみやソバカスを予防し美肌効果。

トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ等

【βカロテン】緑黄色野菜に含まれる。体内でビタミンAとなり目や皮膚の粘膜を健やかに保つ。  
アスパラガス、にんじん、かぼちゃなど

※リコピン・βカロテンはどちらも油に溶けやすいので油と一緒に食べると体内吸収率アップします！



### ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。

地域の皆様と一緒に作るサロンです。ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分 6月は、1日、15日

場所：中央公民館403号室に集合 もちもの：動きやすい恰好・水分



活性酸素の過剰な発生を防ぎ、  
健康な生活をおくりましょう

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) TEL: 46-4411