



紫外線対策を怠らないで

暖かい日差しが気持ちよく、外でのレジャーやスポーツを楽しむにはよい季節になりました。一方で、強くなっていくのが紫外線です。浴びすぎると日焼けのほかにも、さまざまな悪影響を受けます。十分な紫外線対策で、この季節を楽しみましょう。

衣服で防ぎきれないところは、日焼け止めでしっかり

地表に届く紫外線にはUV-AとUV-Bがあります。UV-Bが皮膚に当たると、骨の形成に必要なビタミンDが生成されます。また、近年、可視光線のうち紫外線に最も近いバイオレットライトと呼ばれる光が、近視の進行を抑制することが明らかになっています。こうした効果を得るには長時間太陽を浴びる必要はなく、1日数十分でもよいとされています。

逆に、紫外線は長期にわたって浴びすぎると、さまざまな害をもたらします。皮膚の深いところまで届くUV-Aはしわやたるみをつくり、皮膚の表面でとどまるUV-Bは肌が赤くなり日焼けやしみの原因となり、皮膚がんのリスクを高めます。

紫外線から皮膚を守る方法で最も手軽なのは、衣類など、身につけるものを活用することです。つばの広い帽子や日傘を利用したり、しっかりした生地が袖が長めの衣服を着用したりするとよいでしょう。顔や手など衣服では防ぎきれない部分は、日焼け止めをムラなく塗って紫外線を防ぎましょう。日焼け止めはこまめに塗り直すことも大切です。

メガネやサングラスで目に入る紫外線量を軽減

過度の紫外線は目にも影響を及ぼします。眼球の表面にある角膜が日焼け状態になるのが紫外線角膜炎です。スキー場などで長時間裸眼で過ごし、雪面などからの反射で強い紫外線を浴びることから「雪目」とも呼ばれます。通常、数日で治ります。

カメラに例えるとレンズに相当する水晶体が白く濁り、物が見えにくくなる病気が白内障です。紫外線は白内障のリスクを高めることがわかっています。また、白目の表面を覆う結膜が、翼状に黒目に向かって

伸びていく翼状片の発症にも紫外線が関わっているといわれます。

目への紫外線対策には、UVカット効果のあるメガネやサングラスなどの利用が有効です。これらを使うと、目に入る紫外線量をかなり減らすことができます。サングラスは、レンズの色が濃すぎないものを選びましょう。色が濃いと瞳孔が開き、目に入る紫外線量が増えてしまいます。

わずかな紫外線で現れる皮膚症状。薬が原因かも

紫外線を少し浴びただけでも、皮膚が赤くなったりぶつぶつができたりする場合は、光線過敏症が疑われます。体質にもよりますが、最も多いのが、薬が原因で起こるケースです。高血圧や脂質異常症の薬、利尿薬、筋弛緩薬などさまざまな薬の影響が報告されています。

薬が原因である場合は気づきにくいので、原因のわからない湿疹やかゆみなどの症状が現れたときは、早めに皮膚科を受診しましょう。

なお、紫外線対策についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - 食事や栄養について気になっていることがありますか？（ある/ない）
 - “ある”と答えた方は、誰かに相談していますか？（A.相談している B.相談していない C.相談したいが誰にしていかわからない）
 - “A.相談している”と答えた方は誰に相談していますか？
 - 薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所
 - 氏名
 - 性別
 - 年齢
 - 電話番号
 - ご希望の色（ブルーまたはイエロー）

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@202505-LifeI>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life5月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、6月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で120名様に下記の商品をプレゼントいたします。

ご希望の色（ブルーまたはイエロー）を明記してください。

暑い時期のお弁当や食料品購入時の保冷に

風呂敷みたいに包める弁当箱用保冷ラッピングシート。マジックテープや保冷剤・調味料ポケットもついています。内側には撥水加工を施しているため、汚れが付きにくく、食べこぼしても安心。お弁当だけでなく買い物にも重宝します。



ランチラッパー W420×D420×H5mm
1,286円（税込）シービージャパン
☎0120-934-699 お問い合わせ時間：月～金（祝祭日を除く）10:00～17:00
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ハツカツ」(初経)でした。

コ	ウ	カ	ツ	オ
ウ	シ	イ	リ	ニ
ガ	ハ	キ	ピ	ソ
ツ	タ	キ	ン	ク
マ	ケ	イ	ヌ	ク

次号予告 6月号は「熱中症対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A
薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

元気応援
薬局
class A

Life 5月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

おいしく健やかに！

冷凍講座

特集

■紫外線対策を怠らないで…4

保冷機能付きお弁当包みを120名様にプレゼント…4

基礎編

基本の冷凍のコツ

おいしさをキープして冷凍するためのポイントをマスターしましょう。

おいしい瞬間を閉じ込める



新鮮な食材を新鮮なうちに冷凍するのが基本。肉や魚介類は買ってきたその日に、野菜もできるだけ早く冷凍を。

水気を切る



水気が残っていると霜がつきやすくなり、味が落ちる原因に。水分で食材同士がくっついてしまうことも。

空気を抜く



空気に触れると酸化や乾燥の原因に。冷凍用保存袋に入れたり、ラップに包んだりするときは、空気を抜いて。

食材を薄く平らに



食材をできるだけ薄く平らにすることで、素早く冷凍でき、劣化しにくくなります。解凍もスムーズに。

使いやすい形や量で



食材を小分けしておくとう分だけ解凍できます。使いやすい形にしておけば、解凍後に切る手間が省けます。

使い忘れを防ぐ



保存期間の目安は約1カ月。冷凍用保存袋などに日付や内容を書いておくと、使い忘れを防止できます。

かた茹でがよいときも



ブロッコリーなどの鮮やかな色をキープしたいときはかた茹でし、冷まして冷凍。解凍後はそのままサラダなどに。

上手に冷凍保存しよう

基本的な知識とちょっとしたコツを覚えて、冷凍保存の達人に。食事作りがグンと楽に、簡単になるので、忙しい現代人にはピッタリです。

これが冷凍のメリットです

食材の冷凍には驚くほどのメリットがあります。

1 劣化しにくくおいしく長持ち



微生物による腐敗や、酸化などによる栄養素、色、味の変化などが抑えられ、おいしく長持ちします。

2 まとめ買いで食費節約



安いときにまとめ買いをして冷凍保存すれば、食費の節約に。カット野菜より丸ごと買ったほうがお得。

3 料理の時短



細胞が壊れるので火が通りやすくなり、味も染み込みやすくなるので調理時間が短縮されます。

4 電気代の節約



冷蔵庫は詰めすぎると冷気が循環しにくくなりますが、冷凍室はたくさん詰まっているほうが電気代の節約に。

5 地球や人にやさしい



小分け冷凍することで必要量だけ調理でき、フードロスの削減に。包丁やまな板を洗う回数も減って節水にも。

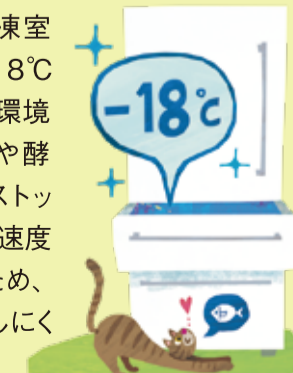
6 うま味や栄養価がアップ



冷凍することでうま味や栄養価が高まる食材があります。また、レモンのように苦味が出にくくなるものも。

冷凍室ではなぜ食材が長持ちするの？

家庭用の冷凍室の温度は-18℃くらい。この環境下では細菌や酵素の活動がストップし、酸化の速度も低下するため、食材が変質しにくくなります。



イラストレーション：木暮雅子

おいしい冷凍術を身につけよう

冷凍の基礎知識を押さえたら、いよいよ実践です。ただ冷凍するだけではなく、おいしさがアップする冷凍術や裏技を身につけましょう。

冷凍編 ◆おいしさアップの下味冷凍術


冷凍中に味がじっくりしみて、うま味アップ。肉や魚なら約2カ月間保存可能。

冷凍前に下味をつける

食材と調味料を一緒に冷凍用保存袋に入れ、よくもんで味をなじませます。空気を抜いて薄く平らな状態で冷凍。

やってみよう！ 鮭のヨーグルト漬け

生鮭2切れ、プレーンヨーグルト大さじ3、味噌大さじ2を冷凍用保存袋に入れ、なじませます。食べるときは、解凍した生鮭の表面の漬けダシを拭き取ってから中火で焼きます。



冷凍保存袋は使い回しをしない


しっかり洗ったつもりでも、袋の四隅に油や漬け汁などが残っていることがあり、次に使用するまでの間に菌が繁殖する可能性があります。

◆食感チェンジ冷凍調理術

冷凍すると食感が変わる食材があります。いつもと違う食感を楽しんで。


豆腐は肉のような食感に

パックのまま冷凍。解凍して水気を絞ってから、用途に合わせて切ります。大豆ミートのよう、肉のような食感に。




生卵の黄身が超濃厚に

卵は殻付きのままラップに包み冷凍用保存袋に入れて冷凍。解凍すると、白身は元に戻り黄身は弾力のある食感になり味が濃厚に。




こんにゃく・しらたきは弾力+味がアップ

袋のまま、または使いやすい大きさにカットして冷凍。水分が抜けて弾力が増し、味も染み込みやすくなります。



プリンや野菜ジュースはアイスのように

プリンは容器のまま、野菜ジュースはパックのまま冷凍。凍ったままだとアイスのように、半解凍するとシャーベットのよう食感に。



◆感動の裏技冷凍術

冷凍の奥深さが実感できる、とっておきの裏技冷凍術があります。

面倒な皮むきが手できる！

トマトや里芋、ブドウなどは、凍ったまま水をかけると皮がむけます。タラコの薄皮は、凍った状態だと簡単にむけます。



ピザ用チーズには片栗粉

ピザ用チーズは表面に水分があるので、そのまま冷凍するとくっついてしまいます。100gに対して小さじ1の片栗粉をまぶして冷凍すればバラバラに。



飲みきれない牛乳は冷凍を

旅行などで長く家を空けるときに牛乳が残っていたら、製氷皿に入れてフタをラップして冷凍。凍ったままコーヒーやシチューに使えます。



アルミ箔でパンがフワフワ！

1枚ずつアルミ箔に包むか、アルミタイプの冷凍用保存袋に入れて冷凍。水分がキープされ、ふくらみ焼き立てのおいしさが再現されます。



長芋や山芋で手のかゆみなし

皮をむいて冷凍すれば、そのまますりおろせます。冷凍すると、かゆみの原因であるシュウ酸カルシウムの結晶が壊れるため、手がかゆくなりません。



使いきれないものは冷凍

麺つゆは製氷皿に入れてフタをラップをして、柚子こしょうは瓶ごと冷凍。残ったポテトチップスは袋ごと、または冷凍用保存袋に入れて冷凍できます。



カレーやミートソースは牛乳パックで

カレーやミートソースは保存容器に色を入れてラップで包み、ラップに切り込みを入れてラップで包みます。



たけのこは茹でた後だし汁を加えて冷凍

茹でてアク抜きをします。そのまま冷凍するとスが入るので、だし汁と一緒に冷凍用保存袋に。だし汁とたけのこご飯や煮物に使えます。




◆市販の冷凍食材活用術

市販の冷凍食材は大量生産されているので価格が安定。


フライドポテトで肉じゃが、ポテサラ

加熱済みなので、生のじゃがいもを使うより早く肉じゃがができます。電子レンジで解凍し、熱いうちに仕上げポテトサラダに使えます。



焼きおにぎりでライスピザ

焼きおにぎりを電子レンジで解凍し、縦半分に切って広げ、ピーマンやチーズをのせてライスピザに。しらすやネギをのせれば和風。



冷凍食品を常備して災害時の備えに

日ごろ食べているものを冷凍しておけば、災害時にも普段の食事に近いものが食べられます。ペットボトルの水も冷凍して災害時の備えに。

冷凍で/栄養やうま味がアップ!

冷凍することで栄養やうま味がアップする食材も。

しいたけ

冷凍保存により細胞が壊れ、グルタミン酸などのアミノ酸が約3倍増加します。



トマト

うま味成分のグルタミン酸が生の状態よりも約3倍アップするとの報告が。



しじみ

肝臓の働きを助けるオルニチンが約8倍に。



ニラ

強い抗酸化作用のあるアリインは冷凍することで量がグンとアップします。



バナナ

冷凍することで、抗酸化作用のあるポリフェノールが増加します。



◆解凍の仕方いろいろ

食材や用途に合わせて解凍します。なお、再冷凍はおすすめてできません。

冷蔵庫解凍

時間をかけてゆっくり解凍。ドリップ*が少なく、味が落ちにくくなります。多くの食材に向いています。調理の時間に合わせて冷蔵庫へ。



*食材を解凍するときに出る水分

氷水解凍

凍る温度に近い氷水で解凍すると、食材へのダメージが少なく、おいしさをキープ。冷蔵庫解凍より短時間で解凍できます。生の肉や魚などに。



電子レンジ・蒸し器解凍

短時間で解凍したいときにおススメ。肉はラップを外してから解凍。ご飯や肉まんなどは、蒸気で加熱する蒸し器解凍でふくらむ。



常温解凍

野菜や和菓子などは冷凍室から出した状態で自然解凍し、そのまま食べられます。調理する場合は速やかに。肉や魚介類には向きません。



凍ったまま食べる

果物や薬味などは、凍ったまま食べたり、トッピングに使ったりできます。果物は半解凍すればシャーベットのような食感を楽しめます。



加熱解凍

トマトや玉ネギ、ひき肉などは凍ったまま焼く、炒める、煮るなど、加熱調理しながら解凍できます。火の通りが早いというメリットも。



保冷剤は消臭剤に

冷凍するとカチカチになるタイプの保冷剤の中身は高吸水性ポリマー。においも吸着しやすいので消臭剤として色々なところで利用できます。*小さい子どもの手が届かない所に置きましょう。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります▶

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	

〈タテのカギ〉

- 中国第2の大河。流域は中国文明の発祥地の一つ
- 進みの遅いことを「〇〇の歩み」という
- 追跡。あとをつけていくこと
- 強い上にもさらに強さが増えることを「〇〇に金棒」という
- ポルトガル共和国の首都
- 餅り道
- 専門とする領域。「〇〇が違う」
- 陶芸などで使用します
- 刺身などのあしらいとして添える野菜や海藻などのこと
- 非常にかん高く鋭い叫び声を「〇〇を裂くよう」と形容する

〈ヨコのカギ〉

- 悪賢いこと
- 十二支の第2
- 油で炒めてから煮る調理法
- かかと
- 平和の象徴の鳥
- 隠していた欠点、失敗などが現れることを「〇〇を出す」という
- 家の壁などにかままる植物
- 特定の対象や状況で言うてはいけない言葉
- 競争や勝負に負けて引き下がる者のたとえ

知って脳活

【石橋を叩いて渡る】…用心の上で用心を重ねること。紫外線が強くなるこれからの季節、日焼け止めや帽子、日傘などでしっかり紫外線対策をしましょう。

ゲンキレシピ vol.166

パプリカ入り肉じゃが

調理時間：30分 エネルギー：約220kcal
食塩相当量：約0.9g

肌になれしいビタミンが豊富



パプリカは肌の健康に大切なビタミンC、β-カロテン、ビタミンEが豊富で、紫外線が気になるこれからの季節におすすめの食材です。パプリカに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないのも特徴です。定番料理の肉じゃがにパプリカを加えました。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉…150g
- 玉ネギ…1/2個
- 酒…大さじ1
- ジャガイモ…2個
- パプリカ…1個
- 砂糖…小さじ1
- ニンジン…1/3本
- しょうゆ…大さじ1
- サラダ油…小さじ1

作り方

- 肉は3~4cm幅に切る。
- ジャガイモとニンジンは食べやすい大きさに切る。玉ネギは薄切りにする。パプリカは種を取って一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、肉、ジャガイモ、ニンジンを炒める。
- 肉にほほ火が通ったら玉ネギと調味料を加えてひと混ぜしてふたをする。蒸気が上がってきたら弱火にして蒸し煮にする。
- 5分ほど煮たら全体を一度混ぜ、パプリカを加えてふたをして火を強め、蒸気が上がってきたら再び弱火にして水気がなくなるまで10分程度蒸し煮にする。

紫外線が気になる季節に



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。