

# ♥ 栄養だより ♥

第29号

2017.8



♪.テーマ

日焼け対策



SPF (Sun Protection Factor) とは・・・

- UVBと呼ばれる紫外線B波をカットする能力。



PA (Protection Grade of UVA) とは・・・

- UVAと呼ばれる紫外線A波をカットする能力。
- 雲やガラスも通過して肌の奥まで届いて老化を起こす。



日焼け止めの効果的な使い方



## a) 日常生活

- SPF10～20前半
- PA+

## b) 屋外での軽いスポーツ

- SPF20～40代
- PA++

## c) 屋外での激しい運動や炎天下でのレジャースポーツ

- SPF40～50代
- PA+++



オススメ!

特に炎天下に出る場合は、できるだけSPFが高いものを選びましょう。



紫外線反射率



- 雪面：80～90%
- 砂浜：10～20%
- 水面：20～80%
- コンクリート、芝：10～20%

3～4時間ごとに塗り直しましょう。

