



紫外線対策に必見! 夏の上手なファッションアイテム選び

日差しが強い季節、特に女性は紫外線が気になりますよね。帽子や羽織ものなどはファッションとして楽しむだけでなく紫外線対策にも有効ですが、ついデザインだけで選びがちです。そこで今回は、「紫外線対策のファッションアイテム選び」をご紹介します。

帽子

帽子のつばの広さは7cm以上のものを選びましょう。また、帽子の形はつばが周囲を囲むハットタイプであれば、首の後ろの日焼け予防にもなります。そして帽子の色は、紫外線を吸収する黒がおすすめです。ちなみに、白やベージュは紫外線を通しやすいため、もし明るい色を選びたい時はUVカット加工されたものを選びましょう。



日傘

日傘の外側の色は、黒がおすすめです。UVカット加工されているものであれば何色でも大差ありません。ただし、傘の内側の色には注意が必要です。内側の色が明るいとうちや横からの光を反射してしまうため、黒などの濃い色を選びましょう。また、レースなどの透ける素材は紫外線を通してしまうため、生地は目の詰まった厚地を選びましょう。



羽織もの

羽織ものは、さっと上に着るだけで紫外線対策ができます。やはり色は黒がおすすめです。UVカット加工されていれば何色でも大丈夫です。ちなみにUVカット加工には、主に「練りこみタイプ」と「コーティングタイプ」があります。「練り込みタイプ」は紫外線を吸収する粒子を生地に練り込んだもので、効果は半永久的に続きます。

一方、「コーティングタイプ」は生地表面にコーティングしたもので、洗濯や摩擦によって徐々に効果が低下していきます。



サングラス

サングラスはレンズの色に注意して選びましょう。真っ黒なレンズのサングラスをかけると、目は瞳孔が開くため紫外線が入りやすくなります。そのため、レンズの色は薄い色を選びましょう。また、「UVカット率99.9%」などしっかりとUVカット率まで明記されたものが安心です。



帽子や日傘は上からの紫外線はカットできますが、地面からの照り返しは防ぐことができませんので日焼け止めクリームを併用しましょう。



クイズのこたえ

③ 60kg

奥歯で噛む力は柔らかい食べ物で30kg、硬い食べ物だと60kg位です。意外に力がかかると思われるかもしれませんが、食事の時間程度であれば歯や歯ぐきの負担にはなりません。それ以上に、歯ぎしりやスポーツ時の食いしばりの方が負担になりますのでご注意ください。