

2025 年 7 月 25 日

【イベントレポート】

＜8 月は 1 年で紫外線量が多い 1 か月＞

ロート製薬とロートウェルコートとともに 「気象×UV ケア×ビタミン」メディア向け発表会を実施 カフェ&レストラン「ロートレシピ」が「UV ケアステーション」に!? 紫外線によるカラダへのダメージを日焼け止めと栄養で対策

江崎グリコ株式会社は、ロート製薬株式会社と株式会社ロートウェルコートとともに、「気象×UV ケア×ビタミン」をテーマにメディア向け発表会を開催しました。発表会では、気象予報士や管理栄養士をお招きし、昨今の紫外線状況や、紫外線によるダメージ、栄養素の抗酸化作用について解説いただきました。



「気象×UVケア×ビタミン」メディア向け発表会



2025年7月24日（木）
ロートレシピ NU茶屋町プラス店

＜イベントレポート＞

■年々増加する紫外線とその原因：気象予報士 猪崎由華氏

紫外線は統計を取り始めた 1990 年以降、徐々に増加傾向にあります。増加率としては 10 年あたり 4.6%。その原因は「大気汚染物質であるエアロゾル量の減少」でした。紫外線が上空にあるエアロゾルに反射することで、地上に降り注ぐ紫外線量を減少させることができていたのですが、年々空気がきれいになってきたことで地上に届く紫外線量が増えてきています。今年は梅雨明けの発表(速報値)が早かつ



たので、その分紫外線が強まる時期が早まりました。

紫外線は3種類あり、地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類です。UV-Aは肌の深いところに影響があって、肌を黒くしたり、しわやたるみの原因になります。またUV-Bは肌の表面に影響があって、肌を赤くしたり、シミ・そばかすの原因になります。肌はもちろん、カラダの中では酸化ストレスを高める要因にもなるため、年々増加する紫外線対策は、美容だけでなく健康面においても今後ますます大切になります。カラダの外はもちろん、中からも対策をすることをおすすめします。

■紫外線の気になる季節のスキンケア ビタミンCの効果やUVケアについて：ロート製薬 吉本有希氏



肌の老化の要因の一つは紫外線です。長い間日光を浴び続けることによって引き起こされる肌のしみ、しわ、たるみなどの皮膚の変化を光老化といい、肌の老化の8割はこの光老化と言われています。

日常的な紫外線対策が重要なのですが、代表的な紫外線対策として使用される日焼け止めは、以前はレジャー向けでしたが年々使用感が改善され、さらに高機能・美容成分配合のものへ、時代とともに日常使い向けへ進化し続けてきました。ロート製薬の日焼け止めは、スキンケアで培ったサイエンスを活かし、焼けないだけでなく、うるおって、紫外線ダメージに強い肌を目指しています。UVケアステーションでもお試しいただける今年の新製品、「スキнкаアヒアルロンセラム UV」はヒアルロン酸をシリーズ内最高濃度配合しました。うるおい感あふれる塗り心地を体感ください。また、日焼け止めを使用するにあたっては、正しく適量を使い、こまめに塗りなおすことも重要です。

紫外線により活性酸素が発生するため、外からの紫外線対策にあわせて、ビタミンCなどの抗酸化物質も大切です。

■夏はビタミンCとビタミンE たっぷりのレシピですこやかに：管理栄養士 吉野愛氏

13種類あるビタミンの中で、「抗酸化作用」の働きをもつ栄養素はビタミンA・C・Eの3種類です。特にビタミンCとビタミンEは合わさることで抗酸化作用を高めることができます。ビタミンCは酸化ストレスの原因となる「活性酸素」を無害化する機能があり、ビタミンEはダメージを受けた脂質に働きかけて酸化脂質となることを防ぎます。脂質のダメージを防いだビタミンEは働きを失うのですが、ビタミンCと出会うと、ビタミンCがビタミンEの働きを再生してくれます。紫外線量が増えるこの夏は、毎日の食生活の中で、バランスよく栄養素を取り入れつつ、ビタミンCとEを意識して摂取することがおすすめです。

ビタミンCはレモンやいちご、ピーマンといった野菜や果物に、ビタミンEはナッツ類、植物油、魚介類に多く含まれています。特にアーモンドは、ビタミンEはもちろん、不足しがちな食物繊維も含んでお



り、食生活に取り入れたい食材です。そんなアーモンドの食生活への取り入れ方の一つとしてアーモンドミルクもおすすです。そのまま飲むのはもちろん、料理や飲み物に活用することもできます。

<吉野愛氏提案の手軽にビタミン C と E が摂取できるレシピ：サラダうどん アーモンドミルクつゆ>

【材料】

うどん・・・1 玉 / ツナ缶・・・1/2 缶
ゴーヤ・・・25g / 塩・・・少々
パプリカ薄切り・・・10g / コーン缶・・・大さじ 2
ブロッコリースプラウト・・・10g

a アーモンドミルク砂糖不使用・・・1/4 カップ
a めんつゆ 2 倍濃縮・・・大さじ 2



【作り方】

- ①うどんは茹でて、氷水でよく冷やしてザルにあげて水気をよくきる。
- ②ゴーヤはわたを取り除いて、薄切りにする。塩を少々ふり揉みこむ。水気をしぼる。
- ③a のアーモンドミルク砂糖不使用とめんつゆ 2 倍濃縮を混ぜ合わせる。
- ④器に材料をすべて盛り付けて。③のつゆをかける。

■「UV ケアステーション」イベントについて



<実施内容>

- ・ビタミン C×E の特別メニューの提供（アーモンドミルクドレッシングの 5 種デリプレート・アーモンドミルクラテ）
- ・ご来店いただくと「スキンアクア®」シリーズなどの日焼け止めが使用でき、お食事後のお出かけに UV ケア

<開催期間>

2025 年 8 月 1 日（金）～2025 年 8 月 31 日（日）

<開催場所>

ロートレシピ NU 茶屋町プラス店（大阪府大阪市北区茶屋町 8-26 NU chayamachi PLUS 2F）

■「UV ケアステーション」について：https://www.rohto.co.jp/news/release/2025/0724_01/

■ロートレシピ HP：<https://rohtorecipe.rohto.com/>