

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

うっかり日焼け要注意！日焼けしてしまった時の対処法

これからの季節、紫外線はさらに強くなるため、うっかり日焼けをしてしまうことがあります。そんな時はどうしたらよいのでしょうか？

●うっかり日焼けでは済ませない！
紫外線の脅威は年々増すばかり。どんなにUVケアをしてもうっかり日焼けをしてしまったことってありますよね？ 紫外線を浴びるとシミやシワなどの肌老化を招いてしまうので、『うっかり』なんて、悠長な事は言っていられないのです。

ちなみに、日焼け止めを塗っているにも関わらず、うっかり日焼けをしてしまうという人には、こんなケースが多いのです。

- ①日焼け止めを指定の量使っていない
- ②塗り方にムラがある
- ③こまめな塗り直しができない
- ④汗をかいて日焼け止めが落ちた

思い当たることはいくつありますか？

●日焼けには2種類ある！
サンバーンとサンタンクの違いとは？
太陽を表す「サン」と焼けるという意味の「バーン」が組み合わさった言葉。また、「バーン」が組み合わさった言葉。また、「バーン」の光で肌が焼けるという状態を指しています。紫外線を浴びてから、4〜5時間程度で赤くなり始めて、24時間後にピークを迎えます。

■肌が黒くなってしまう「サンタンク」
これは、UVA（紫外線A波）、UVB（紫



今更聞けないカタカナ語 「アセスメント」 (事前予測・評価)

エコが叫ばれる現代において、この言葉がよく登場するのは土地開発に関わる場面。山を削ったり、干潟を埋め立てたりして行われる土地開発が、周辺の空気や水質、生物などにどんな影響を与えるかを予測し、きちんと評価をしてからはじめようというわけです。これは、環境アセスメントともいわれます。このように、アセスメントとは、「評価」「査定」という意味です。リスクアセスメントとえば、たとえば新規事業などに参入する際に、前もって参入によるリスクを評価し、それが許容できるかどうかを査定することです。語源は、「～を評価する」という意味の動詞 assess で、「〇〇アセス」と略されて使われることもあります。



一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めばトクする 裏ワザ大百科 「ぬめり」のない排水口を保つコツ

排水口バスケットに「ぬめり」が出やすいのは、ひとつは残飯や油など、雑菌やカビの栄養となる養分がふんだんにあるから。もうひとつは、常に湿っているからです。ぬめりを防ぐには、残飯を溜め込んでしまいやすい深いバケツ型の排水口バスケットは捨てましょう。また、排水口についている蓋は、はずしておきます。そして、排水口のサイズに合わせて浅型のバスケットを2個用意しましょう。その排水口バスケットを毎日交互に使用します。1日が終わったら、その日に使ったバスケットをはずし、新しいバスケットをセットします。はずしたバスケットは軽くすすいで細かいゴミを落としてから、乾燥させます。ゴミを溜め込まずに1日使っただけのバスケットであれば、ぬめりやカビも発生していないので、洗うのも簡単です。溜めて湿らせてぬめりが出たものを洗うという方法ではなく、溜めずに乾かすだけで、排水口バスケットの扱いが一気に楽になります。



外線B波(両方の影響を受けて引き起こされます。紫外線が肌に当たり肌の奥でメラニン色素が生成されてから、肌の表面に変色が起こるまでにサンバーンより時間がかかるのが特徴です。そのため、個人差もありますが、肌が黒くなるのは24時間から2日以上と言われています。

●日焼けしてしまっただけで済ませない！
炎症を抑えるためにまずは冷やす

【日焼け対策①】
日焼けしている部分は、炎症を起こしている状態です。赤くなったり、熱を持っている場合もあるので、まずは冷やしましょう。冷蔵庫で冷やした濡れタオルや、保冷材などをタオルで巻いて患部に当てるのが有効です。間違っても美白用のシートマスクなどを使うのは絶対にやめましょう。効果的な冷やし方……

- ①ハンドタオルを水で濡らし水分を絞る
- ②しっかりと絞ったら広げて、保冷剤を包む
- ③熱を持っているところにあてる
- ④数分したら保冷剤をはずし、ハンドタオルを全体にのせる
- ⑤これを数回繰り返す

保冷剤を直接肌にあてる、凍傷を起す可能性があるため、絶対にやめましょう。外出先でこの方法ができない場合は、コンビニなどで水を買って、それをタオルに巻いても同じ効果が得られます。



【日焼け対策②】
炎症が治らなかったら、次は保湿
炎症部分が落ち着いたら、次はたっぷり保湿しましょう。日焼けをしている場合にはもちろん、日焼けしていても紫外線に当たってしまった肌は、UVAによって肌が乾燥しています。放っておくとシワの原因になってしまいます。化粧水で潤した後は、乳液やクリームをつけるのが効果的ですが、優しさを重視するのであれば、ワセリンが低刺激でオススメです。

【日焼け対策③】
仕上げは体の中から潤す
日焼けで肌が乾燥している時は、体の中でも乾いているもの。しっかりと水分補給をして体の中から潤しましょう。ただし、コーヒーやお茶には利尿作用があるので、水やスポーツドリンクを摂るように！

●うっかり日焼けをしないことが一番の対策！
夏は、通勤中などの日常生活でも日焼けしやすい時期。朝のお手入れの際、日焼け止めクリームをプラスする。外出先でもスプレータイプの日焼け止めを重ねて塗る、などはもはや必須のお手入れです。さらに、日頃から美白ケアもしっかり行う習慣をつけておくことが減るでしょう。



トウモロコシの揚げワンタン

材料(作りやすい分量)

トウモロコシ	1/2本
ワンタンの皮	24枚
はんぺん	1/2枚
青ジソ	2枚
揚げ油	適量
スタチ	適量
パクチー	少々
A【マヨネーズ 小じい 塩こしょう 少々】	B【水 大じい 片栗粉 大じい】

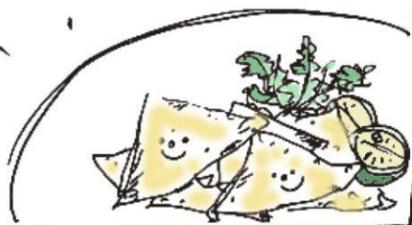
トウモロコシ

炭水化物を主として
ビタミンB1、B2、Eなどの
ビタミン類、リノール酸、
食物繊維、そしてカルシウム
マグネシウムなどの各種ミネラルを
バランスよく含んでいる
栄養豊富な野菜です。



つくりかた

1. トウモロコシは包丁で実をそぐ。
はんぺんは半みじん切りにする。
青ジソは、せん切りにする。
2. ボウルに1を入れ、Aを加えて
混ぜる。
3. ワンタンの皮の中心に2を等分のにせ、
混ぜ合わせたBをふちに塗り、
三角に折ってしっかり閉じる。POINT!
4. 170℃の油に入れて
カリと揚げ、器に盛り、
スタチとパクチーを添えたら
できあがり!



知ったかぶり健康情報 1日の疲れを癒す梅酒の健康効果

昔から薬用酒として重宝されてきた「梅酒」。梅酒に含まれる成分や梅酒の風味には、疲労回復効果や、寝つきをよくする働き、食欲増進効果などがあると考えられています。日本では江戸時代前期頃から作られ始めた梅酒のルーツについてもご紹介します。

【梅酒】

古くから家庭でも造られ、家庭の薬用酒としても親しまれてきた梅酒。梅酒が体に良いと言われるのはなぜなのでしょう？梅酒に含まれる成分や梅酒特有の風味などから、梅酒の効果について解説したいと思います。



果があるといわれています。薬用酒として重宝されてきた梅酒。このような良い成分を含んでいるので、1日の疲労回復効果もたしかに期待できそうです。ただし、いくら体に良いからといって、「量が増えれば質が変わる」ので注意。1日にコップ1杯程度を目安としましょう。

【梅酒のルーツと日本での歴史】

古くから一般的な梅酒ですが、日本に広まったのはいつ頃でしょうか？ ちょーや梅酒の「梅酒と歴史(ちょーや梅酒株式会社)」でも詳述されていますが、梅酒のルーツを知るのも面白いものです。



そもそも「梅」は中国を原産とするバラ科の高木植物で、日本には弥生時代に到来。当初は、漢方薬として用いられていました。梅酒が誕生したのは江戸時代前期ごろと考えられています。ただし、砂糖が手に入りにくかったため、普及したのは江戸時代後期になってから。梅は保存食や家庭食として利用されており、梅干や梅酒として保存していたのです。

昭和の初期には、酒税法改正により家庭での梅酒造りが認められ、家庭で造る果実酒ブームが起きました。現在でも家庭での梅酒造りは続いており、市場でもさまざまな梅酒が売られるようになりました。およそ300年の歴史の中で、梅酒は日本人に愛され、受け継がれてきたのです。

最近はいろいろな種類の梅酒が売られています。梅酒仕込みのシーズンに、甘さを抑えたり黒糖を入れたり、好みの梅酒を造るのもよいかもしれませぬ。



■クエン酸……疲労回復効果・殺菌効果

疲労回復といえば、クエン酸。実は梅酒の「梅」にも多く含まれています。クエン酸は疲労の元になる乳酸を分解するのです。またクエン酸は胃の粘膜を強くし、唾液の分泌を盛んにして細菌の繁殖を抑えるといわれています。

■ビタミン・ミネラル……疲労回復効果

梅はビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。夏バテ解消にも効果があるといわれています。ビタミンを多く含んでいるという点で美容効果も期待できますね。

■アルコール……血行促進・寝つきをよくする効果

アルコールは血行を良くします。冬場など冷え症の方は、血行が良くなることで手足の冷えも解消されるでしょう。リラックスすることで寝つきもよくなる効果も期待できるでしょう。ただし飲みすぎは要注意！眠れないからといってお酒の力を借りて寝ようとする、飲酒量がどんどん増えてしまったり、睡眠の質が悪くなってしまったりする悪影響も出てきます。不眠症などのせいで眠れない人は、アルコールではなく、適切に病院で処方された睡眠導入剤などを飲むのがよいでしょう。

■酸味……食欲増進効果・便秘や下痢にも

梅の酸味が唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。食前酒としてとてもお勧め。また胃や腸の働きを活発にするので、便秘解消や下痢防止にも効

実践 美容のミニ情報

大豆には、代謝をアップさせる良質たんぱく質、女性ホルモンをアップさせるイソフラボン、腸内環境を良くするオリゴ糖、脂肪の蓄積を抑える大豆サポニンがたっぷり。水分補給が必要になるこれからの季節は冷やした豆

大豆の良さがたっぷりの豆乳で夏を乗り切る！

- 乳を飲んだり、水や牛乳に代えて料理に使うのもおすすめです。
- 元気に夏を乗り切りましょう。



雑学の小部屋

ハエが手や足をこするのはなぜ？

ハエの足の先には吸盤のようなものがついています。そのためにハエは天井や壁を自由に歩かまわれるわけです。

ところが、そのうちに吸盤にゴミがついて、その効力が失われてきます。そこで、そのゴミを落とし、唾液を塗りつけて適度な湿り気を与えているのが、あの手足をすりあわせている動作なのです。

この吸盤には細菌がたくさん付着していて、それをばらまくという、ありがたくない役目も果たしています。



ハエは腐った野菜や果実を好む習性があります。衛生的にも問題がありますので、なるべく生ゴミをためないようにし、台所やゴミ箱周辺は定期的に清掃してハエの繁殖を防ぎましょう。

旬の食材と栄養成分「鮪(マグロ)」

マグロは世界で漁獲される約50%以上を日本人が食っています。旬は、キハダマグロが6～8月頃で、クロマグロ(本まぐろ)が12～2月頃です。他にもメバチマグロやミナミマグロ、ピンチョウマグロ等があります。

まぐろは獲れたてよりも、数日寝かせた方がうまみ成分のイノシン酸が多くなり美味しくなります。



栄養成分は、良質なたんぱく質が多く低脂肪です。ビタミンA・D・E、ナイアシン、鉄分を含みます。DHAは魚の中でも一番含まれています。EPAやセレン、血合い部分にタウリンを含んでいます。

DHAは脳を活発にし、記憶力や学習力を高める働きがあります。EPA・DHAは、血栓防止・アレルギー症状の緩和・動脈硬化の予防に効果があります。