

何歳になっても素肌美人でいられる秘訣！

「紫外線が肌の大敵」とわかっていながら、対策が万全でなかったり、うっかり日焼けしてしまう方も多いはず。今回は、紫外線予防と対策についてご紹介します。

■紫外線が肌に与える影響

①紫外線A波（UVA）
波長が長く、雲や家の中・車の窓ガラスも透過して肌にも到達するため「生活紫外線」とも呼ばれます。UVAを浴びると、肌はゆっくりと黒くなり、シワやたるみを引き起こします。

②紫外線B波（UVB）
波長が短いのがUVB。屋外での日焼けの主な原因となるため「レジャー紫外線」とも呼ばれます。たくさん浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起こし、メラニンをつくらせ、シミや色素沈着の原因になります。

■効果的な日焼け止めの使い方

①朝起きたらすぐ日焼け止めを塗る
ゴミ出しや洗濯物を干すのは一瞬だからと、日焼け止めを塗らずに外に出てはいけません。UVA波は、冬でも曇りの日でも、室内にいても、窓ガラスやカーテンを通して降り注いでいます。洗顔&スキンケアしたらすぐに使う習慣をつけましょう。

②二度塗りでムラ焼けを防止
せっかく塗った日焼け止めも塗り方で失敗しては効果が半減。使用量を守って片手の指全体で塗ります。顔全体に塗った後、頬や鼻など焼けやすい部分に重ね塗りして、紫外線防御効果をアップさせましょう。うっかり日焼けしやすい首の後ろも忘れずに。

③効果をキープするには
効果を持続させるために、2〜3時間おきに付け直すことをおすすめします。汗をかいたり、タオルで拭いたり、長時間泳いだりした後なども塗り直すようにしましょう。

■うっかり日焼けにご用心！

●曇りの日は日焼け止めなしでも大丈夫？
曇っているからといって紫外線対策を怠ってはいけません。紫外線は雲を通過して地上に届いています。晴れた日と同じように対策をしてください。

●長袖を着ているから大丈夫？
洋服の上からも紫外線はダメージを与えます。洋服を通り抜けないようUVカット加工されたカーディガンなどを準備しましょう。

●部屋の中なら大丈夫？
紫外線A波はガラスを通過してしまいます。屋内や自動車の中、電車の中でも

油断できません。日焼け止めをこまめに塗ったりUVカット加工の洋服で対応しましょう。

●ちょっとした外出なら大丈夫？
ちよっと洗濯物を干すだけ、ちよっと近所に買い物に…。短時間でもその積み重ねが肌にダメージを与えます。そんな時は簡単に塗れるスプレータイプが便利です。

■紫外線が侵入しにくい肌に！

●日焼け止めは毎日塗るのが基本
日焼け止めの塗る量が少ないと、効果も下がってしまいます。例えばSPF値30のものを塗っても、量が少ないとSPF値20程度の効果しかありません。たっぷり量を使ってしっかり予防しましょう。

●保湿ケアで紫外線に強い肌を
肌の乾燥が進むとターンオーバーが乱れ、バリア機能が低下します。夏は保湿ケアを軽めにしがちですが、紫外線やエアコン、汗などの影響で肌は思った以上に乾燥しています。夏も冬と同じように保湿ケアをしっかり行ってバリア機能を高めましょう。

正しい紫外線対策とスキンケアで美しい肌をキープしてください。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

『人生がときめく片づけの魔法』
これは今妻が読んでいる本のタイトルで、片づけで生活や人生も変えよう！というものです。片づけには全く関心がない私でしたが、「5S（整理、整頓、清掃、清潔、躰。それぞれの頭文字はS）で会社を良くする」というセミナーがあったので参加してみました。

セミナーで学んだことを試してみようと少しずつ会社の中の片づけを始めたところ、周囲から「おー！さっぱりした〜」という、うれしい声がチラホラ。これは続けないでは！と奮闘中です。

一緒に参加した人も家の中の片づけに精を出したところ、「机の上が整理されていると落ち着かない」という中学二年の長男が「家中の掃除をしたい！」と驚くべき発言をしたそうです。しかし、喜んだのもつかの間、その後「働いた分のお小遣いを下さい。欲しいCDがあるんで」と言われ拍子抜けしたと笑っていました。超ズボラな長男に「整理・整頓・後始末」が身につくチャンスかと期待していたらしいのですが、奥さんからは「無理」の一言。「だって、あなたを見てると分かる」と言われ撃沈。ウチと同じだ〜と苦笑。

今更聞けないカタカナ語

「〇〇ペイとは・・・」

最近「〇〇ペイ」という使い方が増えてきました。ペイとは「支払う、採算がとれる」という意味です。語源はラテン語の「軍事力によって鎮める」を意味する言葉。これが転じて「借金を清算する＝支払う」という意味になりました。

英語では、給料や報酬を支払う意味でよく使われますが、カタカナ語では「採算がとれる、割に合う」の意味で使われます。「これでペイできる」は「これで採算をとれる」です。「チャラにできる」とほぼ同じ意味です。

最近では「楽天ペイ」や「ラインペイ」などの「〇〇ペイ」という単語があります。この「ペイ」は「決済」を指していて「決済＝支払い」の意味です。コンビニで「〇〇ペイで支払います」と言って決済するのがそれです。したがって、「〇〇の決済システム」という意味になります。

—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 裏ワザ大百科

「カーエアコンのカビ臭発生予防法」

カーエアコンの臭いの原因はカビだといわれています。根本的な解決を望むなら専門業者への依頼が必要です。そうなる前に、自分でできる対処方法を知っておくと少しは違うかもしれません。

できるだけカビを発生させないようにする裏ワザの紹介です。エアコンを使ったあとのエバポレーター（室内機）は水滴だらけ。これがカビ臭の原因になります。エバポレーターに水分がついた状態をなくすことで、カビ臭の発生を予防する方法です。

- ①エンジンを切る前に AC スイッチをオフにします
- ②窓を開けます(全開でなくても OK)
- ③吹き出し口を上 にします
- ④温度を高温に設定し風量を最大にします

10 分ほどエアコンをつけ、吹き出し口から出てくる風に湿気がなくなったのを感じたら終了です。車から降りて実施できる場合はこの方法がおすすめですが、真夏の高温の風が吹き出す車内で 10 分間過ごすのはキビシイので、その場合は 22〜23 度前後でもかまいません。

カビを発生させなければ、臭いの発生を抑えることができるので予防策として覚えておきましょう。

青じそとオクラのビーフロール作りかた

材料(2人分)
 牛もも肉(薄切り) 120g
 オクラ 8本
 青じそ 8枚
 塩 リンゴ
 こしょう リンゴ
 しょうゆ 少々
 揚げ油 適量

A ニコチ
 小麦粉 適量
 溶き卵 適量
 パン粉 適量

B
 大根(おろした物) 1/2カップ
 梅干し(糖を抜いた物) 少々

オクラ
 めめりの成分ガラクトンやアラバン、ペクチンといった食物繊維の他、カリウム、鉄、カロチン、ビタミンなど豊富!!

- オクラは塩でおり洗いし、熱湯で茹で、冷水で冷まし、水気をよく取り、へたを落とす。
- 牛肉1枚を広げ、軽く塩、こしょうをふり、青じそ2枚をのせ、1のオクラ2本を芯にしてくるくる巻く。同様に残りを巻く。
- Aでころもをつけ、中温(170~180℃)の油でカリッと揚げろ。
- 3を半分に切り、器に盛りつけ、混ぜ合わせたBにしょうゆをかけて添える。

知ったかぶり生活情報「日傘汚れの洗い方!黄ばみやシミ抜きの方法は?」

お気に入りの日傘を翌年も使おうとしたら、汚れが目立ってアウトなんて、悲しい経験はありませんか? ムダなお買い物をしないためにも、お手入れをしましょう! 日傘やその折り目についたシミ、黄ばみ、汚れの落とし方・洗い方について解説します。



■洗っていい日傘・いけない日傘

日傘には洗えるものと洗えないものがあります。洗えるのは、綿や麻の日傘です。絹製のものや、晴雨兼用傘など撥水加工をしてある傘、細かいレースのものは生地をダメにしまいます。洗えない種類の日傘の手入れは、やさしくブラッシングするくらいにしておきましょう。



■日傘を洗う時の注意点

注意すべきポイントは、色落ちと型崩れです。

- 綿や麻の白っぽい日傘であれば、洗濯ブラシ、洗濯用洗剤や中性洗剤があればOK。ただし、黒色など濃い色の日傘を洗うときは、色落ちを防ぐために蛍光剤の入っていない洗剤を使用しましょう。
- 日傘を洗うときは型崩れに注意。日傘に使われる布は、伸縮しやすいものが使われているので、強くゴシゴシ洗ったりすると、伸びて型崩れしてしまうことがあります。
- 日傘の骨に錆びが出るのを防ぐため、できるだけ早く乾かすのがポイント。晴れた日を選んでやってみましょう。

■日傘汚れの落とし方と洗い方

【準備するもの】洗濯用ブラシ(歯ブラシでもOK)と洗濯用洗剤 or 中性洗剤

【手順①】シャワーを使ってブラシで洗う(水洗いでOK)。お風呂場で日傘をひろげ、上からシャワーをかけて軽くブラッシング。次に洗剤をつけて洗います。ブラッシングは、布が伸びないようにそとなでる感じで。しつこい汚れは、傘の内側に手をあて、ブラ

シで布をはさむようにしてちょっと強めにブラッシングします。

【手順②】シャワーで洗剤を洗い流し、内側も軽くブラッシングして洗い流す。内側は外側ほど汚れていないので、ササッと洗って終了しましょう。

【手順③】風通しのよいところで半開き状態にして陰干しに。日に当たると色落ちや黄ばみの原因になってしまうので、必ず日陰で。また骨の部分の錆びを防ぐため、必ず風通しのよいところで干します。

【手順④】半乾きくらいになったら、全開にして陰干しを! あとは、乾くのを待って出来上がり。



■日傘の収納

収納している間に、カビたり色落ちしたりするのを防ぐため、日の当たらない風通しのよいところに収納します。ビニール袋に入れておくと湿気がこもりやすいので入れないようにします。

最近は白っぽい日傘の人气が復活。涼しげなはずの日傘がドンヨリした色にならないよう、ちょっとだけ頑張ってみましょう。

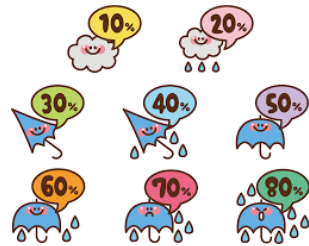


雑学の小部屋

「降水確率について」

■降水確率ってどうやって求めるの?

降水確率とは、予報区内で一定時間内に降水量が1ミリ以上の雨または雪の降る確率の平均値をパーセントであらわしたもの。



過去に似た気象条件を選び

そのうちの3割に雨が降ったとすると降水確率は30パーセントとなります。

■降水確率0%の呼び方

テレビの天気予報などでは降水確率0%の事を、ゼロ%とは言わず、レイ%と言います。

これは、ゼロが「全く無いこと」をさすのに対して、レイには「極めて小さい」という意味もあるためです。

旬の食材と栄養成分「モロヘイヤ」

エジプトが原産の野菜です。モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」の意味です。暑さに強い野菜で、刻むと特有のネバリが出ます。旬は、5~8月頃です。

栄養成分は、カロテンが大変豊富です。ビタミンB1・B2・C・E、カリウム、カルシウム、鉄分なども含んでいます。ネバリは多糖質のムチンやマンナンです。なおカルシウムは、ほうれん草の約5倍含まれています。カロテンが粘膜や皮膚、目を健康にします。ビタミンB1は記憶力を高めて疲労回復に効果があります。B2は脂質の生成を抑え、動脈硬化を予防します。ビタミンC・Eが皮膚細胞を活性にし、肌を美しく保ちます。ムチンがコレステロールを除去し、動脈硬化に有効です。また、血糖値の急な上昇を防ぎ糖尿病予防をする・胃炎や胃潰瘍を防ぐ効果もあります。カリウムが高血圧予防に働きます。



実践 健康のミニ情報

お酢は疲労回復、食欲増進、抗酸化作用など、とても健康効果の高い調味料です。毎日大さじ1杯のお酢を摂取することで血中中性脂肪や内臓脂肪が減少

「積極的な酢の利用で夏バテ予防を」

- したというデータもあります。炭酸水などで割って飲んだり、料理にもマメに使って、夏バテが始まる前に体を元気にしてあげましょう。

