



発行所: 有限会社 西川工務店  
松阪市町平尾町164-3  
TEL 0598-51-7040  
FAX 0598-51-7140  
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

## 夏なのに肌が乾燥? エアコン・紫外線対策を!

「夏なのに肌が乾燥してる・・・」  
最近このような悩みを持つ人が増えています。  
夏は湿度が高く、汗をかいたり、シャワーを浴びる機会も多い事から「乾燥」とは無縁のように思いがちですが、エアコンの冷房や紫外線などから、肌が乾燥しやすくなるのです。

### エアコンは体にやさしい使い方を

暑い外から冷房のきいた室内に入ると、スーッと汗がひいて気持ちの良いものですよ。  
でもこの感覚は、汗と一緒に肌の水分も蒸発しているサインです。  
部屋の内外の気温差が激しくなると、肌は乾燥するばかりか血行も鈍り、トラブルを起こしやすくなります。  
肌にとって快適温度は約28℃、ベストな湿度は50%くらいです。  
エアコンの温度と湿度を上手に調節して、汗ばむ事なく、冷えすぎない、肌に快適な環境を作ってあげましょう。

### 様々な肌トラブルを招く紫外線

紫外線は乾燥肌の大きな原因になります。乾燥した肌は「かゆみ」「かぶれ」などのトラブルを起こしながら急速に老化していきます。  
これからの時期、より一層紫外線対策を怠らないようにしましょう。

#### ■反射する紫外線にも注意を!

夏の紫外線は、まず日焼け止めを塗る事から。日傘や帽子では、上からの紫外線はある程度防止できても、地面などに反射した紫外線には無防備です。  
肌の露出が増えるこの時期全身に渡っての紫外線対策が必要です。塗り残しのないようにしましょう。  
汗をかくと日焼け止めは落ちてしまいますので、定期的(2~3時間ごと)に塗るようにしましょう。



#### ■室内や社内も油断は禁物!

冷房がきいた室内や社内は、つつい紫外線対策をおろそかにしがちですが、温度は防げても紫外線は防いでくれません。  
自宅では、UVカット加工のカーテンを引いたり、UVカットフィルムを窓に貼るのもお勧めです。  
社内や職場などでは、窓の近くにいる時は日焼け止めを塗り、長袖の服を着るなど紫外線対策を欠かさないと大切です。



新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!

## ささみと夏野菜の ガーリック炒め

唐辛子のピリツとした辛みとニンニクの香りが食欲を刺激するヘルシーな炒め物です。  
良質なたんぱく質とビタミンが豊富で夏バテ予防にも効果的。

### 材料(2人分)

- 鶏ささみ: 2枚
- パプリカ: 1/2個
- さやいんげん: 5本
- かぼちゃ: 80g
- ニンニク: 1片
- 小麦粉: 適量
- 塩、コショウ: 適量
- ミックスリーフ: 敵宜
- ① とうがらし(輪切り): 少々
- ① オリーブオイル: 小さじ2
- ① 塩: 2つまみ
- ② 白ワイン: 大さじ1
- ② 水: 大さじ2
- 雑穀米: 茶碗2杯分(320g)



### 作り方

- 1 ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩・コショウをふり、小麦粉を軽くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。ニンニクはみじん切にする。
- 2 ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れサッと火を通したらBを入れフタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- 3 フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、コショウをふる。



少量の油を先にまぶして蒸し炒めする事で、最小限の油で上手に炒められます

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※丸の付いている日が定休日です。