

July

7月

暮らしを 楽しむ暮らしに 役立つ
暮らしを 楽しむ暮らしに 役立つ
ライフアップ通信

紫外線対策をしっかりして、 夏を元気に楽しもう!

ファミリーで、爽やかな夏山歩きへ。

毎年7月1日に、富士山の山開きが行われます。

しかし、7月といても富士山の山頂にはまだ雪が残っていたりして、本格的な夏山シーズンは梅雨が明ける7月下旬頃から。ファミリーで登山をするなら、お子さんの歩く速度に合わせて、余裕を持って楽しめる低山を選びましょう。

木陰が多かったり、木の葉の蒸散作用によって空気が冷やされているから、山の空気はひんやりと気持ち良いです。けれど高度がある分、地上よりも紫外線が多く、気付かない間に日焼けします。帽子や日焼け止めなど、対策をしっかりしましょう。



紫外線が気になる季節に、赤いリコピン。●



夏の食材：トマト

サラダに彩りを加えたり、パスタや煮込み料理にと、食卓に欠かせないトマト。甘いトマトを見分けるコツは、お尻からヘタへ伸びる放射線状の筋を見る。新鮮さは、ヘタがピンとしているかどうかで分かります。トマトは栄養満点な緑黄色野菜。肌の健康維持に働くビタミンAとなるβ-カロチンや、リコピンを含みます。リコピンは、トマトの赤色の元となる色素で、活性酸素を減らしたりメラニンの生成を抑える働きがあり、肌に良いと言われています。

ハッピーは健康から
ライフアップ
クリニック

うっかり日焼けしちゃった！ そんな時のアフターケア法。



紫外線を浴びるとメラニン色素が生成され、日焼けをします。本来は皮膚の新陳代謝で徐々に減っていますが、うまく排出されないとシミになることもあります。うっかり日焼けした時は、アフターケアをしましょう。十分な睡眠とビタミンたっぷりの食事で、新陳代謝を上げることが大切。

日焼け直後に必要なケアは冷却！

冷たいタオルや保冷剤などで、しっかりと冷却。まずはほてりを鎮めます。肌の痛みや赤みがひいてから、化粧水でしっかり保湿しましょう。保冷剤を冷凍庫に常備しておくと便利ですよ。※個人によって効果は異なります。

夏の定番・冷麦を、トマトでアレンジ。 トマトのお汁冷麦



材料(2人分)

冷麦：150g、えび：3尾、酒：大さじ1、オクラ：2本、貝割大根：20g、トマト：1個、めんつゆ：250cc、白ごま：適量、粗挽き黒胡椒：適量

- トマトは湯剥きし、くし型に切り、めんつゆ250ccに漬け、冷蔵庫で冷やす。
- えびは、立て塩、真水の順に洗い、殻と背ワタを除き耐熱容器へ。酒をふりかけラップをし、レンジで1分加熱。
- オクラは板ざりして熱湯でさっと茹で、小口切りに。

①冷麦は、茹でて冷水で洗って器に盛る。

②①に背から半分に開いたえび、オクラ、貝割大根を盛り、トマトのめんつゆを注ぎ、白ごま、粗挽き黒胡椒をふる。

今月のお花

7月「バス」



インド原産の水生植物で、花言葉は「清らかな心」「神聖」。泥水の中から伸びた花が美しく咲く姿が、「清らかさ」や「慈悲」の象徴とされており、仏教と縁の深い花です。地下茎は、レンコンとして食用にされます。7~8月に白やピンクの花を咲かせますが、早朝に花が開き、午前中には閉じてしまうため、朝9時頃までしか美しい姿を観賞することはできません。名所へは、朝の時間を狙っていきましょう。



藤田建築

Fujiken House

床暖房 藤田建築

検索

フリーアクセス

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

0800-200-2965

Eメールアドレス

info@fujiken24.com