

Beauty

紫外線にあたり日焼けによってコラーゲンや活性酸素が増え身体の栄養素が足りなくなってしまう。
紫外線を浴びやすい時期に備えて、あらかじめ栄養素を蓄えておくのと良いですよ！

栄養素	作用	摂取できる食材
ビタミンC	コラーゲン合成の促進作用がある。	ブロッコリー、カリフラワー、イチゴ、赤ピーマン、芽キャベツ
β-カロテン	代謝された分のビタミンA(ガンの抑制・免疫効果)になってくれる他、活性酸素を抑制してくれる。	ほうれん草、小松菜、モロヘイヤ、しゅんぎく等
ビタミンB2	皮膚の新陳代謝を高めてくれる。	レバー、うなぎ、いわし等
亜鉛	不足すると紫外線に対する皮膚の抵抗力が弱くなる。	レバー、かき、うなぎ、鶏のささみ
アミノ酸	メラニンの生成を抑え、できたメラニンをすくなくする＝シミの抑制効果！	ハチミツ、ねぎ、卵、豚ひれ肉 等

重要!

紫外線をたくさん浴びる事によっておきる肌への障害シミ。シミは肌に含まれるメラニン色素が深い真皮へ落ち、固まってしまう事によってシミになります。シミ対策はこのメラニン色素を抑える事が早道に！

子供達にも影響が!!

ある幼稚園で、「紫外線対策をするようになってからは、風邪を引いて休む子が激減した」ということを聞いたことがあります。これは、有害な紫外線に当たり、免疫力が低下してしまうのを防いだためだといわれています。急激な日焼けは、肌へのダメージだけでなく、人間が持つ、免疫力を奪います。
たとえば、真夏の正午に、20分ほど日焼けすれば、約2週間も免疫が回復に時間がかかるといわれています。

今月のレシピ

牛しゃぶ サラダうどん

「茹で」を茹でる

盛りつけをアレンジして、シヤレた器でもよし。

■材料(4人分)

牛ロース…450g レタス…1/2玉 フルーツトマト…2個
きゅうり…1本 ゆで卵…2個 ブラックオリーブ…4個
大葉青じそ…8枚 七味とうがらし…少々 しょうが…少々
細ねぎ…適量 稲庭うどん…1袋
[ごまダレ]
炒りごま…大さじ2 練りごま…大さじ4 砂糖…大さじ2
濃口しょうゆ…大さじ3 白みそ…大さじ2 だし汁…100cc
ポン酢しょうゆ…80cc

■作り方

- ①ごまを軽く煎ってすり鉢に入れてすり、練りごま・白みそ・砂糖を加えてすり混ぜ、濃口しょうゆとだし汁でのぼしてごまダレを作ります(しゃぶしゃぶ用)。ここにポン酢しょうゆを加えてドレッシングに仕上げます。
- ②稲庭うどんをたっぷりの湯をヒーター強で茹で、差し水を入れて再び茹で上げてザルにとり、冷水で麺を締めて水分を切ります。
- ③牛肉は適当な大きさに切り、サッと熱湯で霜降りした後、氷水に落として熱を取り、素早く引き上げます。仕上がりが水っぽくならないよう、肉の水分はよく拭き取っておきましょう。
- ④きゅうりは飾り施しておきます。フルーツトマトはくし切りに、ゆで卵は輪切りにします。大葉青じそは半分、ブラックオリーブは輪切り、細ねぎは小口切りにします。
- ⑤②③④を冷やした器に盛りつけ、出来上がりです。
※食べるときに①のタレをかけます。

Point 使う直前にごまを煎ると、さらに香りがよく、おいしくいただけます。



National

ミスト機能付バスルームコンディショナー

うるおいモード

うるおいモードでお肌も髪もしっとり。

洗顔ですっきり

うるおいモードの中でW洗顔すると、ファンションが毛穴の奥からきれいに落ちます。

サウナモード

発汗を促進するサウナモードで、ヘルシーライフ。
サウナなのに、読書もテレビもOK!
クリアミストで保湿力はなんと!4.5倍



i・ミスト

ホームサウナの新しいカタチ

汗をいっぱいかいて、リフレッシュ

保温効果で、ぐっすり快眠

クリアミストは、低温でも手足の先までしっかりと保温しますので、入浴後も体はホカホカ、ぐっすりと眠れます。

●サーモグラフィによる体温の違い(40代男性)

ジンベイザメの『海ク』です

海遊館では、「海ク」のデビューを記念して、6/4~7/8まで、『海遊館ジンベイフェア』と題して、名前や苗字に『海』という字が含まれる小学生以下のお子さまを海遊館に無料で招待する『全国の海ク集まれ』や様々は『海ク』に関するイベントを開催しています。
また、エントランスにある「魚の通り抜け・アクアゲート」は天に輝く天の川のような「スターゲイト」に、ふあふあクラゲ館では夜間に輝く流星群が頭上に降り注いでいるかのような「スターシャワー」が出現!
また、七夕特別展示として、「七夕」や「星」、「彗星」、「織姫」にちなんだ生き物も展示されています。
期間：6/1~7/8 10:00~20:00

●コメント●

海遊館で遊んだ後は、天保山でお買い物!レストランやアミューズメントもたくさんあって、子供も大人も大満足!「なにわくいしんぼう横丁」は7/15にリニューアルオープン!ぜひ一度、リニューアルした「なにわくいしんぼう横丁」へ足を運んでみてください。

