

気調・熱交換形  
換気扇

- 1台で排気と給気を同時に行います。  
冷暖房中の快適な室温を損ないにくい熱交換形の換気扇です。外気を室温に近づけて室内へ取り入れるので快適です。
- 空気清浄フィルター  
花粉症の原因の花粉やほこりの侵入を防ぎ、きれいな空気だけを取り入れます。
- 居室にじっくり調和するパネルデザイン  
パネルを居室によりマッチするシンプルデザイン。エアコンと並べてもすっきり設置できます。



## Beauty

### 紫外線！その正体は・・・

7～9月にかけては、山や海へと外出することが多くなる季節。しかし、気になるのが紫外線。その正体は、可視光線よりも波長の短い光線のこと。そして、紫外線(Ultra Violet Ray 略して UV)は波長の長さによって、さらにUV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます。地上に届く紫外線で、特に人体に有害といわれているのがUV-B。近年はフロンガスによりオゾン層が崩壊していることから、地表に到達するUV-Bの量が増加。そのため、紫外線による健康への影響が心配されているのです。

### 曇りの日だから安心？

1年のうち、紫外線量が最も増えるのは4月～9月。1日のうちなら、時間は午前11時～午後2時ごろが最も多くなります。もちろん、よく晴れた日ほど、紫外線は多く地表に届きますが、曇りの日だからといって、紫外線対策をしなくても大丈夫というわけではありません。量に変化はあっても、太陽が出ている間は紫外線にさらされているため、常に紫外線対策をする必要があります。

### 肌だけじゃない！目にも影響？！

紫外線対策といえば、日焼けによるシミ、ソバカスなど、紫外線が皮膚に与える影響に意識がいきがちで、意外と目への影響は知られていません。しかし、通常紫外線の多くは角膜で吸収されますが、波長によっては水晶体や網膜にまで達します。こうして蓄積されたダメージが、光誘発性角膜炎や、白内障などの眼病をひきおこしたり、目の老化を促進するといわれているのです。またWHO(世界保健機関)の報告では、白内障の約20%は紫外線によるものだといえます。症状が進むと失明することもある病気だけに、紫外線の目への影響を軽くみてはいけません。

### 目への紫外線、どうやって防ぐ？

肌の紫外線対策といえば「日焼け止め」がありますが、目の紫外線対策はどうしたらよいのでしょうか。効果的な対策のひとつが、UVカット加工のサングラス。ですが、その形状や特性にも気をつけて選ばないと、紫外線を完全に防ぐことはできません。正面からの紫外線は防げても、横から入る分については難しいのです。目の側面(耳側)から入り込んだ紫外線が、角膜周辺で屈折した後、目の鼻側に集中するという「Coroneo(コロネオ)現象」が起こり、結果として正面からの紫外線よりも強いダメージを受けてしまうのです。そのため、サングラスを選ぶときには、UVカット機能があり、できるだけ顔との隙間がないものを選んでほうがよいでしょう。

顔との隙間がないサングラスでは、「デザインが気に入らない」ということもあるかもしれません。そこで、注目したいのが、UVカット付きのコンタクトレンズ。UVカット付きのコンタクトレンズは瞳に一番近い紫外線対策といえます。1年で最も紫外線量の増える夏。外出するときには、つばの広い帽子+UVカットサングラス+UVカットコンタクトレンズの組み合わせで、しっかりと目の紫外線対策をしましょう。

## 今月のレシピ ピリ辛そぼろ 肉じゃが



材料 (2人分)

じゃがいも・・・・・・・・・・3個(約400g)  
豚ひき肉・・・・・・・・・・100g  
ねぎのみじん切り・・・・・・・・大さじ3  
にんにくのみじん切り・・・・・・・・小さじ1/2  
万能ねぎ・・・・・・・・・・2～3本  
白いりごま ごま油 酒 砂糖 しょうゆ  
一味唐辛子

- ①じゃがいもは1個を4等分に、ねぎは3～4cmに切る。
- ②鍋にごま油をひき、ひき肉を炒める。色が変わったらじゃがいもを加えて炒め、にんにくとねぎを入れてさっと炒める。
- ③酒大さじ2、水2/3カップを注ぐ。煮立ったら砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1～1 1/3、一味唐辛子少々を加えて混ぜ、弱火で12～15分、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

## 大泉緑地



大泉緑地は自然を感じることでできるとても安らげる空間。市民のイベントもとても充実しています。都市の中、市街地のど真ん中に広大な森、林、広場、そして大きな池、手入れの行き届いた庭園、花壇と気軽に季節を味わえます。ボランティアグループが頑張っており、季節ごとに斬新なアイデアで趣向を凝らした催し、講習会、展示会も開催されています。

住所	大阪府堺市金岡町128
アクセス	地下鉄御堂筋線「新金岡」東へ1km
駐車場	あり 1時間 400円
お問合せ	072-259-0316 (大泉緑地管理事務所)
ホームページ	<a href="http://www.osaka-park.or.jp/nanbu/oizumi/main.html">http://www.osaka-park.or.jp/nanbu/oizumi/main.html</a>