

Beauty

蒸し暑い夏、快適なはずの冷房が...

とにかく蒸し暑い日本の夏。アスファルトやビルからの照り返し、クーラーの室外機からの熱により、さらにひどい暑さになります。平年値では、真夏日(最高気温 30℃以上)が46日、熱帯夜(日最低気温 25℃以上)が23日もあり、この期間はまるで熱帯地方の気候です。

このひどい暑さを乗り切るために、冷房を利かせるのはいまや常識となっています。とくに通勤電車やオフィス内、店舗などでは冷房が利きすぎて寒いくらいの状態です。涼しい夏を過ごせるようになった一方で、過度の冷房が体を冷やし、体調を崩す原因となっているのです。

冷房病は

冷え+自律神経失調症

冷房病による「冷え」は体温の低下による症状に加え、自律神経のバランスが崩れることによる不調が加わります。夏場の冷えは軽視されがちですが、そのままにしておくと重症化する恐れがあります。また、主要な症状からもわかるように美容にとっても大敵です。

肌荒れ、めまい、便秘、疲れやすい
生理不順、手足の冷え etc...

激しい温度差

夏場は、過度な冷房によって寒暖の差が激しくなります。それがストレスとなって体の不調の原因となります。



夏の大敵!冷房病とは?

私たちの身体は、夏になると体内での発熱を抑制し、さらに熱を逃がしやすい体質に変化しています。毛細血管を広げ放熱しやすくし、汗をかいて体温を下げようとします。しかし夏型の体質のため、冷房の効いた室内に居ても、(冬ならば寒さを感じる)と血管が縮みますが血管が縮みにくいので体内の熱が逃げすぎて「冷え」たり、外出先との激しい温度差によって自律神経のバランスが崩れてしまいます。体温調節や発汗などは自律神経がコントロールしていますが、バランスが崩れると、「冷え」に対する抵抗力が弱くなってしまいます。

足腰の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、神経痛、下痢、不眠など...「冷え」によって起こる様々な症状が冷房病と言われるものです。

冷房や暖房した室内では、暖かい空気が上に冷えた空気が足元に溜まるので、上半身と下半身の温度差が10度以上になることも珍しくありません。体の中でもっとも冷えやすい足元は、年中冷やされている状態です。これを防ぐには「頭寒足熱」です!なかでも、ふくらはぎは栄養や酸素、免疫物など健康を維持する新鮮な血液を心臓から足元へ、反対に足先から心臓へ汚れた血液を押し戻すポンプの役目をしています。しかし、ふくらはぎは筋肉が少ない割りに表面積が広いので、血液を冷やしやすく、また寒さを感じると収縮して血流量が少なくなります。

つまり、ふくらはぎを暖めて、ポンプ機能をアップさせ、血流量を増やし、血液を足先まで温かく保つことが重要です。

血液の流れが良くなれば、免疫力は高まり自然治癒力が強くなります。

National-オーマイティーフロアー



シックハウスの原因とされるVOCの削減を進めています。木質床材は全商品低ホルムアルデヒド仕様です。



車椅子の汚れや傷もつきにくい。



防音性



物を落としても、へこみ傷がつきにくい。

クックス不要!

今月のレシピ



うなぎのうまみ野菜につけて
うなぎと
蒸し野菜のサラダ

材料 | 2人分

- うなぎのかば焼き..... 1尾分
- キャベツ..... 3枚(約250g)
- かぼちゃ..... 80g
- さやいんげん..... 40g
- 長ねぎ..... 10cm
- 塩 サラダ油

作り方

- ① うなぎは長めの一口大に切る。キャベツは5cm四方に切る。かぼちゃは種とわたを除いて5mm幅のくし形切りにする。いんげんは4cm長さに切る。
- ② 耐熱皿に①の野菜を広げて塩少々をふり、うなぎをのせる。ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- ③ ねぎは長さを半分に切ってせん切りにし、水にさらして水をきる。
- ④ 器に②を盛って③をのせる。うなぎに添付のたれ、油各大さじ1を混ぜてドレッシングを作り、添える。

りんくうプレミアムアウトレット



展望台



リニューアルし、他のアウトレットモールにはない人気ショップもあり、ますます楽しめるりんくうプレミアムアウトレット♪大人服も子供服も揃っている「GAP」を始め、子供服のお店も増え、「LEGO ブロック」や「バンダイ」もあります。LEGO ブロックでは、お子様を遊ばせるスペースもあります。大人も子供楽しめるようになりました。そして!嬉しいのは、買い物しても駐車サービスが1時間や2時間なのに、りんくうプレミアムアウトレットは、3,000円以上お買い物をすれば、駐車料金が3時間無料になる!これはかなりお得です♪

●私のオススメ●

実は...りんくうプレミアムアウトレットから閑空へ行けるシャトルバスが出ています!このシャトルバスは旅客ターミナルビル・イオンりんくう泉南ショッピングセンターの各バス停に行けます。運賃は全区間100円!車で閑空に行くなら連絡橋の料金1,500円かかりますが、シャトルバスを使えばすごく安くで閑空まで行けます!閑空には展望台やカフェもあり、飛行機を見ながら一味違った休日を過ごしてみたいいかがでしょうか?