



なるほど！生活雑学

【 日焼けの原因、紫外線って？ 】



夏です。道路で目玉焼きが出来るのではないかと、妄想膨らむ暑さです。どんな妄想やねん。すみません。暑さで体の調子を崩したりしていないでしょうか？ご自愛ください。

そして、日焼けが怖いこの季節・・・日焼けの原因となる紫外線から、どのような影響を受けるのでしょうか？

太陽光には、UVAとUVB、UVCがあります。

UVA・・・太陽光の中で一番多く地表に届きます。しみやしわの原因となります。特に女性には大敵です。

UVB・・・日焼けの原因となり、火傷のような症状を起こす事もあります。

白内障などの病気の原因となります。体で作る事の出来ないビタミンDを生成します。

両方とも浴びすぎると、皮膚がんや老化の原因となります。

UVC・・・極悪なやつで、地球に入ってくるとあらゆる物や動物、植物に深刻な被害がでます。

しかし、オゾン層がある限りは地球に影響を与える事はないようです。

紫外線から私達は恩恵をいろいろな場所や物で受けているようです。

例えば、食べ物や水などの殺菌です。後、身の回りで言うと蛍光灯や害虫駆除です。

工業などでは接着剤を硬化させる為に用いたりしているようです。

しかし、人体にとってのメリットは少ないように感じますね。やはり、日よけはした方が良いですね。

8月の簡単レシピ

サクサク♪揚げおくら



今月の旬野菜は「おくら」



特有のぬめりはペクチンと言う水溶性食物繊維です。コレステロールの排出や整腸作用があります。βカロテンを多く含み皮膚、粘膜の健康を守り、免疫力を高めます。緑黄色野菜。

材 料

おくら・・・1ネット
塩・・・適量

衣(☆混ぜる)
☆ 天ぷら粉・・・大さじ2
☆ 水・・・大さじ2
固めの天ぷら衣でOK

作り方

1. おくらに塩(材料外)をふり板ずりする。水洗い。好きなサイズに切る。
2. 衣をよく混ぜる。おくらを入れてざっくりと混ぜる。
3. カリッとするまで揚げる。塩を軽く振る。

色の持つ特性 緑色



■性質

青(シアン)色と黄(イエロー)を混ぜることによって出来る中性色です。(色により寒色も暖色もある)

「安心感」や「やすらぎ」というイメージがあります。

■心理効果

心身をリラックスさせる。鎮静作用がある

■■ 緑が好きな人 ■■

人を攻撃するのが苦手で、人と協調して過不足なく物事を運ぶ人です。常識人。

周辺を観察して人に気を遣いバランスを考える事が出来ます。忙しくても用事を頼まれると断れなかつたりします。人と接する時もサービス精神が旺盛で笑顔を忘れません。家庭を一番大切に思っています。

スタッフがたわいのない事を紹介するコーナー



「カレーうどん」好きですか？うどん好きからすると、「邪道だ」との声もちらほらと聞きます。しかし、私はそんな声を気にせずに好きです！

家でも作ります。カレーの次の日は、残ったカレーをうどんの出汁で延ばして、うどんを投入して食べます。試してみてください。結構いけます。

最近はおお吉番の「カレーうどん」を食べてきました。さっぱりとした辛さで、食欲のない時にはおすすめで！



スタッフ紹介



入社1年目の安永です。

エイシン通信の作成を担当しています。毎日、おチビ達に振り回される生活を送っています。運動が嫌いだった為か、子供を抱っこして活動すると筋肉痛とあざが絶えないです。ゆるい内容のエイシン通信を作成するのが目標です(笑)