



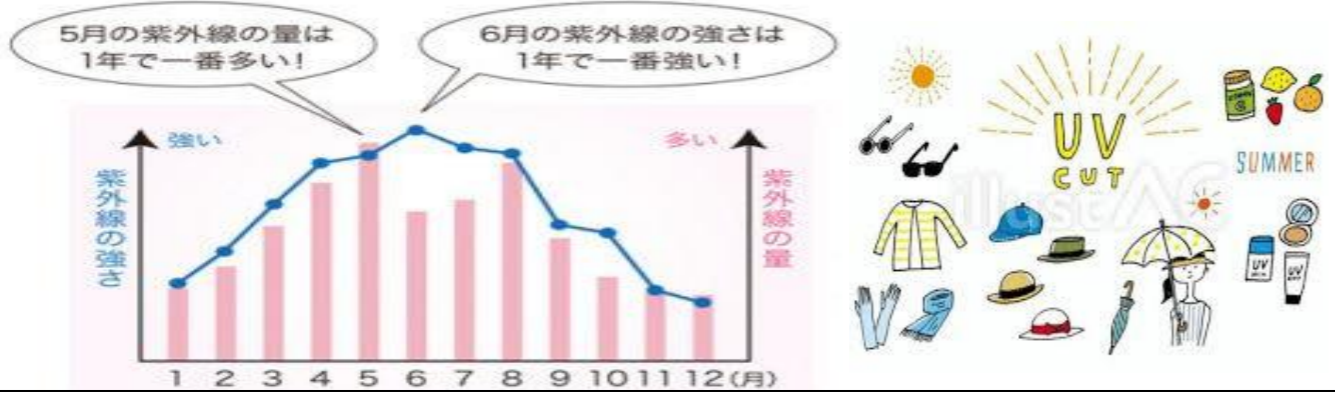
エイシン通信

No.202 令和5年 4月号

工事実績 18,876件 / 令和5年4月1日現在

4月の紫外線対策が美肌を制す！

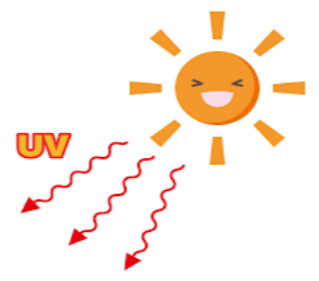
暖かくなってくると気になり始めるのが、紫外線です。
下のグラフを見ると、4月の紫外線は8月とほぼ同じくらい強く紫外線量は7月よりも多いことがわかります。



日頃から紫外線に負けない体作りしておくことも大切です。
紫外線対策には、紫外線によって発生した活性酸素を除去し、光老化を防ぐ(抗酸化作用)を持つ栄養素が欠かせません。

特に摂っておきたいのはこの4つ。

- ① **ビタミンC**
シミの元・メラニンをつくらせない、できてしまったメラニンを薄くするコラーゲンを増やしてシワ・たるみを予防、免疫力をアップする
- ② **ビタミンE**
細胞を酸化から守る、細胞膜を保護する、血流をスムーズにする
- ③ **ベータカロチン**
紫外線による活性酸素から体を守る強力な抗酸化物質
- ④ **リコピン**
紫外線による活性酸素から肌を守り、シミの元・メラニンをつくらせない



紫外線の量がピークを迎える5月に備えて、今から紫外線に負けない体づくりをしておきましょう。

~4がつのレシピ~



キャベツとツナのチャンプルー

材料 (2人分)
 キャベツ1/8個 スナップエンドウ8本 厚揚げ(小)1個 ツナ(缶)1缶
 豚肉(こま切れ)50g
 <下味>
 塩コショウ少々 酒小さじ1/2 溶き卵1個分
 <調味料>
 しょうゆ小さじ1 酒小さじ1 塩コショウ少々 かつお節(小)1袋
 サラダ油適量

下準備

キャベツは、芯から半分に分けてひとくち大にちぎる。スナップエンドウは筋を引いて、縦半分に裂く。厚揚げは熱湯をかけてひとくち大に切る。ツナ缶は缶汁をきる(缶汁は、炒め物の油として使う)。豚肉は大きければひとくち大に切つて<下味>の材料をもみこむ。

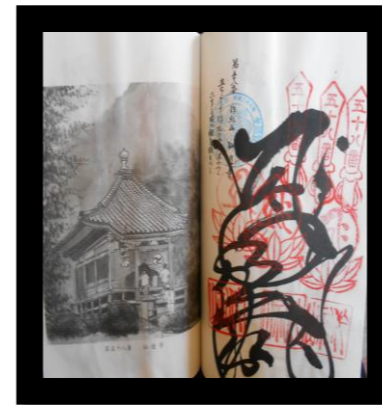
作り方

- ① フライパンに缶汁(ツナ缶)とサラダ油を中火で熱して、豚肉を炒める。色が変わったら、キャベツとスナップエンドウを加える。
- ② サッと炒め合わせて、ツナ缶と厚揚げを加えて大きく混ぜる。溶き卵を回し入れて、厚揚げを崩さないようにひと混ぜする。
- ③ 混ぜ合わせた<調味料>の材料を加えて、均一に炒め合わせる。塩コショウで味を調べ、器に盛って、かつお節を散らす。

お掃除プチ裏技

お風呂の垢取り

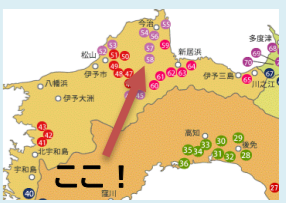
洗面器や浴槽のふちに付いている垢って洗剤で擦ってもなかなか取れないですね
あと、床についている白い石鹸カスや、黒い垢も力を入れて頑張っても取れないですね
洗面器や浴槽についている垢位ならメラミンスポンジで擦れば結構ラクに落とせます
床の汚れは床が凸凹だったりすると落ちにくいですが
酢を5倍位に薄めて降りかけてしばらく置いてから擦るといいですよ
酢はすっぱい=酸なので
石鹸カスや水あか等のアルカリ性の汚れには酸が効果があります
クエン酸でもいいですね
酸で洗ったらよく洗い流して乾拭きをしておきましょう



四国88箇所御朱印の旅 58番札所

作礼山 千光院 仙遊寺

(されいざん せんこういん せんゆうじ)
 所在地: 愛媛県今治市玉川町別所甲483
 電話番号: 0898-55-2141



不動産情報

賃貸アパート

場所: 香川県三豊市三野町
 間取: 3DK
 賃料: 42,000円
 敷金: 2ヶ月
 おすすめポイント!!
 ・駐車場2台無料
 ・エアコン2台付



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 34周年

