



見えない線?!

だから怖い・・・
しみやしわの原因に

紫外線は年間を通して降り注がれています。年々紫外線量は増加しています。でも見えないからつい忘れがち。また真夏だけ対策しがちですが、5~8月にかけて紫外線量は最も多いのです。さあ今日から紫外線に強い身体を目指して、ぜひぜひ参考に紫外線対策してくださいね! 特にアウトドア派のあなた、大丈夫ですかあ~?

内から対策

海外ではどんな対策なの?

アメリカでは国民の5人に1人が皮膚がんにかかっているようで、太陽と安全につきあうための教育がされています。また紫外線の浴びすぎは、免疫力の低下にも影響。外出の際は ①帽子や日傘を ②長袖を ③日焼け止めクリームを ④サングラスを ⑤日陰を歩く などが推奨されているのです。

驚き情報

サングラスの色はなるべく薄い色を。色が濃いと瞳孔が開き、目の中に多くの紫外線がはいってしまいます。日焼け止めクリームの量は、顔には約1gほどのクリームを塗るようにしましょう。量が適量の半分だと効果は1/4ほどになってしまうようです。



日焼け止めクリームは適量が大事

ほしいなアイテム

化粧水タイプのUVケア

腕や顔はもちろん、髪の毛や衣服についても大丈夫。メイクの上からでもストッキングの上からでも直接スプレーして紫外線予防できるのです。手軽です。



外から対策

体にいい素材

「火棘(かきょく)」..... 中国西安周辺に自生するバラ科植物でその赤い実は古くから健康のために用いられたようです。

「ピクノジェノール」..... フランスの松樹皮の抽出エキスでフラボノイド類を豊富に含み、ビタミンCやビタミンEよりもはるかに強い抗酸化作用もつ素材です。

「カテキン」..... 「緑茶」のカテキンの抗酸化作用も効果的です。80℃以上で濃いほうがかテキンを多く含んでいます。

シミにいい素材

「ビタミンC」「L-システイン」「β-カロテン」「亜鉛」「CoQ10」

細胞の老化を防ぐ素材

「核酸」... 白子などの食品からも摂れますがサプリメントが手軽。

毎日おすすめ食品

もずく酢+黒ゴマ、小麦胚芽、海苔、トマト

シミレベルチェック

A シミはないが... 新陳代謝を高めて肌を健やかに保つケアが大切。ビタミンE、ビタミンB2、β-カロテン、コラーゲンを積極的に摂りましょう。糖分は控えて。

B 日焼けしてしまったうっすらシミが? 基本的にはAと対策は同じです。でもビタミンCは多めに摂るように心がけて。

C シミがくっきり! あわわわ... 基本はAと同じ。少しずつ薄くなる場合もありますが、時間がかかるので根気よく。β-カロテンや抗酸化物質の多い食品(リコピンなど)も積極的に。

注意する食事

悪い油脂(古い油、酸化した油、安い油など)はシミだけでなく生活習慣病の原因にもなります。

「ソラレン」に注意!

ソラレンは紫外線に反応しやすい性質を持ち、摂取後に紫外線を浴びるとシミの原因になります。レモンやオレンジ、セロリなどに含まれます。

ねこに癒される日々。

木材屋の猫店長

木材団地内で時々、野良猫を見かけないでしょうか?仕事をしていると、「ちょっと失礼しますよ」と猫が会社内を通り過ぎて行くのを何度か目にしてきました。工場団地なので誰かの飼猫とは思えないので、流れ着いた野良猫か捨て猫でしょうか。

そんな折、母親から見捨てられた子猫を木材の隙間で発見し、社員総がかりで暗闇で悲鳴を上げる子猫を救出することに。暗がりにはいる猫は薄汚れていて真っ黒でした。可哀想にと汚れを洗い流しても真っ黒な黒猫でした。

その後、必死に里親を探すもよい出会いもなく、行く場所がない黒猫。仕事と関係ない猫を会社に置くわけにもゆかず困っていましたが、ならば仕事と関係ある猫になれば問題は無いと逆転の発想。

黒猫は、切株のカブと名付けられ、黒猫カブ社員として会社で働くことになりました。

毎日、8時15分に出社、5時半まで勤め上げ、居候している家に帰宅。

真面目な姿勢が評価され、今ではネットショップの店長に。

お客様から頂いた注文の中には「カブ店長のファンです」というメッセージが入っていたりとお店の売上にも貢献している看板店長です。

猫店長のブログ <http://necokabu.blog47.fc2.com/>



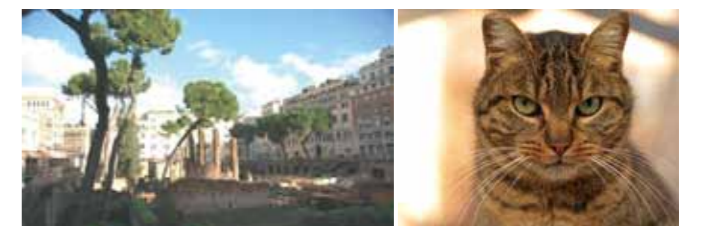
今年1月の社員旅行でローマを訪問した際に多くの猫たちに会いました。ツアーのガイドさんなどから「ガッターラと呼ばれる猫オバサン」が所々に居ると聞きました。「猫オバサン」...? 分からないけど行けばわかる!道端で人に聞くと有名な場所らしくすぐに教えてくれました。自由行動の日に現地を訪ねましたが、猫の保護に使う遺跡の大きさに唖然としました。1つの遺跡が丸ごと猫の保護地区になっています。遺跡なので中には入れず周囲でウロウロしていたところ、ふと女性と目が合い、「猫は好き?よかったら一緒においで」と、中に案内されました。猫を保護しているボランティアの方でした。施設の一部は一般の方にオープンしており、おみやげ(売上は施設の運営費になります)の販売もしています。案内されて、奥の部屋、理由があって外の施設には出せない猫(片足が無い、失明、癌など)を保護しているエリアまで入りました。

猫が驚かないようにそっと手を出すように匂いをかいだあと、ゴロゴロと言いながら顔を近づけてきます。どの猫も人懐っこく、大事にされているのがよくわかります。

私の片言の英語で話を聞くことができました。遺跡は「トッレ・アルジェンティーナ」といい、ローマでは最大の猫の保護地区。訪問時には250匹もの猫を保護しているそうです。保護されている猫は増えないように去勢され、目印として耳がカットされます。予防接種はもちろん、食事もちちんと与えられ、猫はみんな清潔で福々としていました。日本語でもホームページがあります。

<http://www.1000baci.net/romako/gatti/romancat.htm>

また、トッレ・アルジェンティーナ以外にもかなりの数の猫コロニー(猫の保護地区)があります。ローマでは猫は生きた文化遺産とされ、2匹以上の野良猫を世話している人は、ローマ市に申請することで市公認の猫コロニーとして登録ができるそうです。登録された猫を勝手に持ち出すと罰則もあるそうです。「ガッターラ(猫おばさん)」はこのことを差しているようです。このような猫の保護を許容する社会、自分の出来る範囲で喜んで猫の世話をするおばちゃん。猫も人も幸せになる素晴らしいボランティアでした。



▲トッレ・アルジェンティーナ広場

▲広場で暮らす猫

中川木材産業(株) 中川 大樹



■山の上は、涼しいので紫外線はそんなに多くない。

正解は **ウソ**
涼しいと油断しがちですが、紫外線量は4%UP。さらに標高が1,000mだと10~12%UPします。高い山などへ行くときもしっかり紫外線対策が必要です。

■紫外線は人間だけでなく植物にも影響を及ぼす。

正解は **ホント**
紫外線(UVB)が植物に当たると葉緑素が減少し、光合成が抑えられ植物の成長を抑えられてしまいます。強い紫外線は植物にも悪い影響を及ぼします。

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町3275番(東北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支店/大阪支店/和歌山出張所

努力と夢を大切に・会社に魅力を・人生に幸を

M 不動産総合サービス
(株)三 阪 総 合 事 務 所

グループ内有資格者

不動産鑑定士(1) 司法書士(1) 行政書士(2) 一級建築士(4)
土地家屋調査士(4) 測量士(4) 土地区画整理士(1) 税理士(2)
美原事務所072-361-3190 大阪事務所06-6264-5761