アロエ便り

8月号
2015年8月

有機JAS認定工場
(株)平田農園
群馬県高崎市棟高町787-23
TEL:027-373-8887

夏本番の到来です。暑い夏がやってきました。最高気温35℃を超える日が続き、34℃の予報にホッとすると同時に、違和感を覚える今日この頃です。30℃を超えると真夏日、35℃を超えると猛暑日と言われています。そのうち40℃を超える日を表す用語が出てくるかもしれません。熱中症に気をつけて、暑さに負けずに夏を楽しみましょう。

向日葵の語源は「日廻り」です。

日焼けのおはなし

ご存知の通り、日焼けするのは「紫外線」の影響です。紫外線という目に見えない光線を過剰に浴びる事で起こる炎症反応です。紫外線はUVと表現されることが多いですが、波長の違いによりUVA（長波長紫外線）、UVB（中波長紫外線）、UVC（短波長紫外線）に分類され、波長の長いものほど直進率が高くオゾン層を突き抜け地表に降り注いでいます。

日焼けには2種類あります。肌が真っ赤になってヒリヒリしたり、水膨れになったりする「サンバーン」。主な原因になるのがUVBです。UVBはエネルギーが強いので、肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こし肌のシミやくすみの原因になります。これを医学的には“日光皮膚炎と”言います。

もう1つは肌が黒くなる「サンタン」。主な原因はUVAです。UVAは肌の奥深くまで到達し、じわじわと肌に様々な影響を及ぼします。コラーゲンを変性させ、これがシワなどの原因になっていくなど、長い時間をかけ気付かない間に肌に悪影響を及ぼします。

以前は、UVBのみが皮膚がんの原因となると考えられていましたが、UVAとUVB両方が誘発するそうです。

オゾン層破壊による紫外線のダメージは昔の比ではなくなってしまった昨今。悪い面ばかりが取り上げられる紫外線ですが、日光を浴びることで睡眠ホルモン（メラトニン）が作られたり、骨の形成を助けるビタミンDが作られたりします。日差しが特に強いこの季節は、紫外線対策をして上手に日光を浴びましょう。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★ 身近なもので日焼けのお手入れ ☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

〇アロエ・・・・中のねばねばでパック。アロエエキスが入った化粧水、アロエミストなどでお手入れ。
〇ドクダミ・・・・入浴時に布袋にいれたドクダミを入れる。ドクダミローションでお手入れ。
〇ハチミツ・・・大さじ1程度を洗顔後のお肌塗ってパック。10～15分後すすぎます。

※全ての方に効果があるとは限りません。※お肌に合わないことがありますのでご注意下さい。※必ずパッチテストをしてからお試し下さい。

～sparkling～ 炭 酸 水 の す す め ～water～

炭酸水と聞くと、サイダーやコーラなどの甘い飲み物を思い浮かべてしまうかもしれませんが、ここでおすすめするのは「二酸化炭素が溶け込んだ甘くない水」のことです。二酸化炭素は、水に溶け込んでいる間は安定していますが、振動が加わったり、異物に触れたりすると、炭酸ガスとなって出てきます。そのときのシュワッとした泡立ちが、炭酸水の爽快感をつくります。天然のものから人工のものまでありますが、上手に取り入れることで、健康や美容にプラスの働きが期待できます。

目的と飲み方

便秘改善	……	起きてすぐに100～150ml程度。冷たいのが良いが、お好みで常温でも〇。
血行促進	……	1日の総量で1L程度。飲みやすい温度で適宜適量を。疲労回復にもオススメ。
ダイエット	……	食前にぬるい炭酸水を300～500ml。炭酸によって胃が膨らみ満腹感が得られる。
食欲増進	……	食前に冷えた炭酸水を100ml～200ml。胃のぜん動運動が活発に。消化促進効果も。
リラックス	……	寝る直前を除いた、好きな時間に適量を。シュワシュワですっきり気分転換。
美肌効果	……	洗顔や入浴時に水道水の代わりに。古い角質などの老廃物をたんぱく質に付着して除去。

etc.

※全ての方に効果があるとは限りません。※胃腸や肌の弱い方は特に気をつけてお試し下さい。

※諸説あり