

Health

日焼け対策を忘れていた部位ありませんか？

厳しい日差しが照りつける真夏、日焼け対策は欠かせませんね。顔や足などは日焼け止めを塗ったりして気をつけていても、体の部位によっては、つい対策を忘れてしまうところ、ありませんか？

●耳の後ろ付近や首の後ろ

見えにくい部分だけに盲点になりがち。日焼け止めを手でよく伸ばし、忘れずに塗るようにしましょう。

●手の甲や指

よく使い、むき出しになる部位なので、油断すると日焼けします。手を洗う機会もあるので、面倒でも外出先ではこまめに塗るようにしましょう。UVケアタイプのハンドクリームがおすすめです！



首の後ろから肩、背中付近は着る服によっては肌が見えて無防備に。忘れずに塗るようにしましょう。

●頭皮や髪もご注意を

直射日光にさらされやすい部位ですね。日焼けすると乾燥やフケ、髪のバサつきにつながります。帽子や日傘を使ったり、頭皮や髪用の日焼け止めスプレーを使うのも良いですね。髪の毛分け目を時々変えるのも手です。

目は日焼け止めが塗れないので、UVカット機能があるサングラスなどをしましょう。

耳やくちびる、目も忘れがち。くちびるはUVカット効果のあるリップクリームがおすすめです！

もし、日焼けしてしまったら、濡らしたタオルや保冷剤を巻いた手ぬぐいなどでよく冷やしましょう！

赤みや熱が落ち着いてきたら化粧水で保湿をしましょう。

かんたんレシピ

夏野菜と豚肉のハンガリー煮込み

パプリカパウダーが効いたハンガリーの家庭料理。野菜の旨みと肉の出汁がスープに溶け込んだ栄養たっぷりのスープです！



①豚肩ロース肉は食べやすい大きさに切り、表面に塩・コショウを振る。玉ねぎは薄切りにし、パプリカ、ピーマンは種を取って3センチ角切りにする。トマトは2センチに角切りに、ニンニクはみじん切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、しんなりしたら豚肉を加え、表面に火が入ったら、パプリカ、ピーマン、パプリカパウダー、クミンパウダーを加えて軽く炒め、水を加えて15分煮込む。

③②にトマトを加え、さらに5分ほど煮込み、塩、コショウで味をととのえる。

※トマトは煮崩れしやすいので、最後に加えましょう。
※鶏肉や牛肉でアレンジしても美味しいです！

材料

(2人分)

- 豚肩ロース(塊)…300g、玉ねぎ…1/2個、黄色パプリカ…1/2個、ピーマン…2個、トマト…1個、ニンニク…1かけ
- パプリカパウダー…大さじ1、クミンパウダー…小さじ1、水…400ml、塩・コショウ・オリーブオイル…適量

Chottoいいかも

空を見上げて虹を探してみませんか？ 空にかかる虹や珍しい虹のような現象についてご紹介します♪

■虹はどうやってできる？

虹は太陽の光が空気中を漂う雨粒にあたってできます。雨粒が大きいほどくっきりと見えるのだそうです。空気中に雨粒がなくなると、虹は見えなくなります。



■虹が見える条件は？

虹は、太陽の角度に深く関係しています。太陽高度が50度以下だと見えやすいそうです。雨が降った後、早朝や、まだ太陽が沈んでいない時間帯など太陽と反対側の空を見てみましょう。



■珍しい虹のような現象も！

●環天頂アーチ

太陽の上の方にできる小さな虹のような現象。アーチの弧の部分が下にあるので「逆さ虹」とも呼ばれています。



太陽高度が低いときに見られるので、日の出2時間後や日の入り2時間前がねらい目だそう！

●彩雲

太陽の近くに薄い雲があると発生しやすく、カラフルな雲のように見えます。太陽の光が雲の粒をまわりこんで進むことによって発生します。



虹やさまざまな現象を目にするとなんだか幸せな気分になりますね！

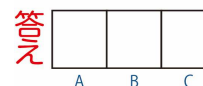
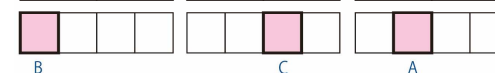
※直接太陽を見ると、目に負担がかかってしまうため、手をかざして太陽を避けるなどして見ましょう！



薄雲がでているときに太陽のまわりを見よう！

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答えは左下にあります。