



## 8月の主な行事

11日 : 山の日	21日 : 献血記念日
15日 : 終戦記念日	29日 : 焼肉の日
18日 : 高校野球記念日	31日 : 野菜の日
19日 : バイクの日	



## 日焼け後のダメージ肌を回復させる食材&amp;レシピ

紫外線が強い季節は、日傘や帽子、UVクリームでしっかりガードをしても日焼けしてしまいます。日焼けしてしまった肌は元に戻らないのでしょうか？

国際薬膳調理師の坂井美穂さんによると、食事によって、ダメージを受けた肌を回復に導くことができるのだそうです。日焼けは肌が炎症を起こしている状態なので、炎症を和らげるには熱を冷ます作用のある食材がおすすめです。キュウリ、トマト、スイカ、メロン、バナナ、キウイは肌に必要な水分を補いながら熱をとってくれる働きがあります。またクレソンやゴーヤも似た作用があるので摂り入れたい食材です。

日焼けによるシミを予防したいときには、コマツナ、パセリ、アズキ、黒豆、鮭、プルーン、ブルーベリー、サフランがおすすめです。中医学では血の汚れがシミを作ると考えられているため、血の巡りを整えることが大切です。これらの食材は、血行を促して血をきれいにする作用があります。

日焼けによる肌の乾燥を防ぎたいときには、豆腐、ナシ、ビワ、レモン、ココナッツ、プーアル茶がおすすめです。肌に必要な水分を補ってくれる効果があります。

今回は坂井さんに日焼け後のダメージ肌を回復させてくれる、とっておきのレシピを教えてくださいました。思わぬ日焼けをしてしまった後には、賢い食材選びがポイントです。ダメージ肌を体の内側からケアしてあげましょう。

## 「バナナとパクチーのサラダ」

**ポイント** バナナが体の中の余分な熱を冷まし、松の実が肌をみずみずしく整えます。

ハチミツは肌や腸内に水分を与え、クミンは胃や腸の動きを助けるので、細胞の修復を促してくれます。

## &lt;材料&gt;

バナナ…1本 パクチー…60g 松の実…大さじ 1~1.5

## ・ドレッシング

白ワインビネガー…大さじ 1/2

レモン果汁…大さじ 1.5

オリーブオイル…大さじ 2

ハチミツ…小さじ 1

クミンパウダー…小さじ 1/2

塩、コショウ…適量



## &lt;作り方&gt;

1. バナナの皮をむき、一口大の輪切りにする。パクチーを水でよく洗い、包丁で根の部分を取り落とす。
2. ドレッシングの材料をすべてボウルに入れて混ぜ、その中にバナナとパクチー、松の実を入れて混ぜ合わせればできあがり。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修 坂井美穂

国際薬膳調理師、料理研究家

サカイコーポレーション代表。パリコレクションなどのショーを中心にモデルとして活動。国際薬膳調理師の資格を活かし、体の中からあふれる美しさや健康を追求したフレンチ薬膳を提案。薬膳レシピを企業やレストランなどにも提供している。

著書は『かんたんフレンチ薬膳 体の内面から美しくなれるレシピ 58』（主婦と生活社）。

<http://www.french-yakuzen.com>

# 安全運転アドバイス

## 長距離走行編



お正月休み、お盆休みなどの長い休暇を利用して行楽や帰省などの長距離走行をする方は多いでしょう。毎年のように行楽時や帰省時の重大事故が報道されています。長距離走行する際は、十分注意が必要です。

### 余裕のある走行計画を立てましょう

長距離走行では、まず、余裕のある走行計画を立てることが基本になります。そのためには特に次の点を考慮することが大切です。

- その1 渋滞を予想して時間の余裕を十分にみる**  
渋滞のイライラはストレスが高まり疲労を早めるので、渋滞による時間のロスを計算した走行計画を立てましょう。
- その2 こまめに休憩をとる**  
長時間の連続運転は、注意力や集中力の低下を招きます。1～2時間に1回、15分以上の休憩をとるようにしましょう。
- その3 眠気に襲われやすい時間帯の運転は避ける**  
眠気に襲われやすい時間帯は午前4～6時頃といわれています。深夜から明け方の運転は避けましょう。
- その4 帰りは行きよりも一層余裕のある走行計画を立てる**  
行きよりも帰りのほうが疲れが出やすいので、一層時間に余裕を持った計画を立てましょう。

### 疲労を防止する運転を心がけましょう

長距離走行は疲れが蓄積されやすく、その結果、漫然運転や最悪の場合は居眠り運転につながります。したがって、できるだけ疲れを防ぐ運転を心がける必要があります。そのためには、こまめに休憩をとるほか、特に次の点に注意しましょう。

- その1 無謀な運転はしない**  
スピードの出し過ぎや強引な追越しなどは、精神的な緊張を高め、疲労の原因となります。
- その2 常にゆとりをもった運転を心がける**  
イライラしたりカッカした状態での運転は疲労を早めます。



#### 居眠り運転に注意！

長距離運転をしている時に瞬間的に(時間にすると2、3秒)寝てしまったという経験がある人は多いと思います。この現象を「マイクロスリープ」といいます。この瞬間、人は意識を失ったような状態になり、危険な状態に対応できないばかりか、自ら事故を引き起こしかねません。少しでも眠気を感じたら、安全に駐車できるところで休みましょう。