



～ 健康編 ～

## 夏の日差しに御用心！

「夏はやっぱり黒くないと！！」なんていって、毎年日焼けをしてはいませんか？その昔、日光浴は体に良いとされてきましたが、現在では、“過度な日光浴”は、紫外線による皮膚の老化をもたらし、シミ・ソバカスばかりか、ホクロやイボをつくる原因ともされ、深刻な問題となっています。しかも、長期にわたって紫外線を浴び続けると皮膚ガンの素因になるともいわれています。

### シミ・ソバカス予防には**ビタミンC**

シミ・ソバカス予防にはビタミンCが効果的！！

ビタミンCを豊富に含むトマトを、積極的に食べましょう。トマトは、1個で1日に必要な分のビタミンCがとれます。

### トマトの簡単料理紹介

#### 〈トマトときゅうりのじゃこ南蛮〉

(材料・4人分)

トマト...中2個 きゅうり...3本  
 A [りんご酢...大さじ2, 1/2 しょうゆ...大さじ1  
 ごま油...大さじ1, 1/2 砂糖...小さじ1]  
 じゃこ...大さじ4 すり白ごま...適宜 七味唐がらし...少々

(作り方)

トマトは1.5cmの厚さのくし形に切る。  
 きゅうりは全体に塩をまぶして板ずりをし、しんなりしたら包丁の背でたたく。4等分に切り、さらに縦半分に切る。  
 鍋にAと水大さじ1を合わせて入れ、火にかけて砂糖が溶けたら火からおろして冷ます。  
 にちりめんじゃこを加え、を和えてごまと七味唐がらしを振る。

《お問い合わせ》 住まいに関するあらゆるご相談をお受けします

## 計画建設株式会社

福島県会津若松市本町11-16 〒965-0862

Tel 0242-27-2641 Fax 0242-28-6253

URL; <http://www.keikakukensetu.co.jp>

