

2016年7月号



# Smart House 通信

ごあいさつ

梅雨があけたら、いよいよ夏がやってきます！

夏といえば、気になるのが紫外線ですね。紫外線は5月あたりから量が増えてくるので、くもりの日も油断できません。お出かけのときも日常生活の中でも気をつけたいものです。

今回は日焼け止めの選び方をお伝えしているので、快適な生活のために役立てていただけると嬉しいです。

そして、7月といえば七夕ですね。雨が多い時期ではありますが、織姫と彦星が会えることを祈っています。

## 7月の誕生花

1日…ツキヌキニンドウ	11日…アスフォデリネ	21日…ムクゲ
2日…カンガルーアイビー	12日…グロリオサ	22日…サンビタリア
3日…アイスランドポピー	13日…ガクアジサイ	23日…フウチソウ
4日…カノコユリ	14日…アリウム	24日…キンロバイ
5日…カライトソウ	15日…アゲラタム	25日…アワモリソウ
6日…アメリカンブルー	16日…クルクマ	26日…クサノオウ
7日…アゲラタム	17日…ジニア	27日…タンジー
8日…オモダカ	18日…アスクレピアス	28日…ビスカリア
9日…ギボウシ	19日…アメリカフヨウ	29日…クレオメ
10日…イトシャジン	20日…コケバラ	30日…ペロペロネ
		31日…フクシア

# もっと七夕を楽しもう！ ～世界の言い伝えから星座まで～

7月7日は七夕です。夜空を見上げて、無事に織姫と彦星が会えたのか見届けなくなる日ですね。今回は、世界の七夕や星座の見方などをお伝えします！

## ◆ 日本の七夕とは？

日本の七夕は、古くから日本にあった神事と中国から入ってきた七夕伝説が由来だといわれています。夫婦になった織姫と彦星が真面目に仕事をしなくなったために、天の神様に川の兩岸に引き離され、年に一度だけ会うことを許されるという物語です。

## ◆ 世界の七夕

中国での主人公は、若い男性と地上に降りてきた天女です。天に連れ戻された天女への夫と子供たちの愛情に免じて、七夕の日だけ会うことを許されます。

また、星座にまつわる神話が多いギリシャでは、死んでしまった織姫（エウリディケ）を生き返らせようとした彦星（オルフェルス）も死んでしまい、彦星の奏でる琴が琴座になったのだといわれています。

## ◆ 星座を見てみよう

織姫はこと座のベガ、彦星はわし座のアルタイルという星で、天の川をはさんで輝いています。

また、はくちょう座のデネブとともに、「夏の大三角形」とも呼ばれ、夏の星座の代表でもあります。午後9時ごろに東の方角に見られるので、ぜひ七夕は夜空を見上げてみてくださいね！



# 糖質制限！ダイエットに！簡単おからパン♪



おからで作るので腹持ちバツグン！低カロリーなので、たくさん食べても罪悪感少ないです♪

材料	
乾燥おから	30g
水	70g
卵	2個
ヨーグルト	60g
パルスweet(砂糖)	小さじ1



1



乾燥おから、水、ヨーグルト、卵黄(黄身だけ)を入れてよく混ぜる。

2



固まりになるくらいでOKです。

3



卵白にパルスweetを加え、しっかり固めに泡立ってます。

4



2で作ったものに泡立てた卵白の3分の1くらいを入れて混ぜ合わせます。

5



4を残りの卵白の中へ入れて泡を潰さないようにふんわり混ぜます。

6



20×14cm程度のタッパーに生地を流しいれ、少し高いところから数回落とし空気を抜きます。

7



600wで4分半加熱して完成です。少し冷ましてからタッパーからはずしてください。

おからは良質なたんぱく質を豊富に含み、筋力の向上や基礎代謝のアップなどダイエットにおすすめな食材です。



# 紫外線対策に必須！ 日焼け止めとUVカットアイテムの選び方

まるで七夕のように



紫外線（UV）が気になり始める季節になりました。日常生活を送っているだけでも、日焼けをしてしまうものです。今回は、日焼け止め選びやUVカットグッズについてお伝えします！

## ◆自分に合った日焼け止めを選ぶ

日焼け止めクリームなどは、「顔用」と「からだ用」の2種類があります。使いたい身体の部分に合わせて日焼け止めを選ぶのがポイントです。

## ◆2種類の日焼け止め

1つめは、「紫外線吸収剤」が入っているもので、からだ用として使うのがおすすめです。紫外線吸収剤には、肌の表面で紫外線を吸収する働きがあります。白浮きしにくくて伸びがいいのが特徴ですが、肌への負担がやや大きいのが難点です。

2つめは、「紫外線散乱剤」が入っているもので、顔用として使うのがおすすめ。紫外線をはね返す働きがあります。白浮きしやすいという特徴はありますが、低刺激なので肌に優しいタイプです。



## ◆日焼け止め以外でUVをカット

日傘、UVカット手袋、サンバイザーや帽子などのUVカットアイテムも有効です。

日焼け止めは汗に弱いので、これらのグッズで補いましょう。特に、キシリトール成分入りのアームカバーやストッキングなどは、スーッと着け心地なので夏にぴったりです！



発行店  
情報

ハウジング光正 株式会社  
日本合理化住宅協会（JCCA）  
発行責任者：馬場 光正  
住所：滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11  
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667  
URL：http://www.3203.co.jp  
メール：info@3203.co.jp