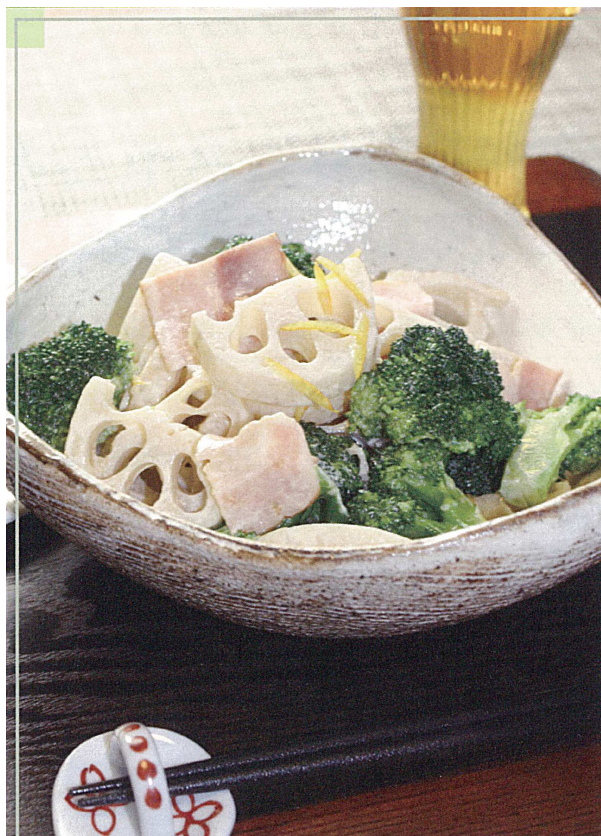




根菜が美味しい季節です！

レンコンとブロッコリーの 柚子サラダ

調理時間10分♪



材料

4～5人分

- ★レンコン…300g
- ★ブロッコリー…1/2株
- ★ベーコン又はハム…4枚
- ★柚子(皮)…少々
- ★酢…適量
- ★A(ソース)
 - ・マヨネーズ…大さじ1
 - ・プレーンヨーグルト…大さじ1と1/2
 - ・柚子こしょう…小さじ1

作り方

調理時間：約10分

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、少なめのお湯で蒸し茹でる。ベーコン又はハムはひと口大に切り、さっと茹でる。レンコンは厚さ1cmの半月に切り、酢水につけ、沸騰した湯に酢(目安5%)を入れ、2分ほど茹でる。
- ②ボウルにAを合わせ、茹でた①を加えて混ぜ、千切りにした柚子の皮を加え、器に盛り付けたら出来上がり！

ポイント

レンコンは歯ごたえを楽しむためにも茹で過ぎないようにしましょう。マヨネーズとヨーグルトを合わせることで、さっぱりと柚子に合うソースになりますよ♪

柚子の皮に含まれる「リモネン」

柚子の皮の外側には、「リモネン」という成分が豊富に含まれています。リモネンは、血行を良くする働きがあり、血流を促し体を温めるといわれています。第七栄養素、ファイトケミカル成分のひとつで活性酸素を抑制する、抗酸化作用も期待できるんですよ♪

住まいと暮らした エトセトラ

寒い季節も油断は禁物！ 冬の肌トラブルを防ぐ紫外線対策

空気の乾燥により肌が刺激を受けやすい状態になっているため、紫外線が入り込み、肌の奥深くまでダメージを与えます。また、直射日光だけでなく、地上に反射する光にも注意が必要！アスファルトの反射率が10～20%に対し、雪は80～90%にも及ぶため、雪の多い地域やスキー場では念入りの対策が必要です！

PA値とSPF値をチェック



UVAを防止する「PA」は+の数が多いもの、UVBを防止する「SPF」はその値が高いほど紫外線を防ぐ力が強くなります。ただし、強さに比例して肌への負担も大きいため、肌のバリア機能が低下している冬は、数値が低いタイプの日焼け止めを選びましょう。また、こまめに塗り直すのもポイントです。

保湿を忘れずに



顔や首元に日焼け止めを塗る場合は、まず化粧水や乳液で保湿しておくことが大切です。潤いが与えられることで肌に日焼け止めがなじみやすくなり、効果をしっかりと引き出すことができます。また、クリームタイプの日焼け止めは保湿効果が高いので、乾燥するこれらの季節にはおすすめです。

お出かけの30分前に塗る



日焼け止めは肌にしっかりと浸透することで効果を発揮します。そのため、お出かけの直前ではなく、30分程前に塗るのがおすすめです。また、開封してから時間が経ってしまった日焼け止めは、肌の酸化や老化の原因となる場合もあるので、シーズン毎に新しいものを用意しましょう。

寒さが一段と厳しくなるこれらの季節。肌荒れや乾燥対策に保湿は欠かせません。その一方つい忘れがちなのが紫外線対策。対策を怠ると深刻な肌トラブルに…

「UVA波」と「UVB波」

地上に降り注ぐ紫外線には「UVA波」と「UVB波」があります。肌が赤くなる日焼けの原因となるのがUVB波で、冬は夏に比べ1/4程度に減る一方、UVA波は波長が長く、肌の奥深くまで到達するのが特徴で、冬でも1/2程度しか減ることがありません。

- クルスがお届けする住まいと暮らしの情報誌 - 【令和元年11月発行】

クラッシー+通信

2019年

Vol.110

K.R.S.
株式会社 クルス

注文住宅・増改築
リフォーム・管下水工事
新大塚グループ

注文住宅「クラッシーナ」
増改築工事・リフォーム工事
管工事・下水道工事
住まいの悩み相談

K.R.S.

新光産業グループ

株式会社

クルス

Home Creative Office 〒755-0808 山口県宇部市西平原2丁目9番17号

お問い合わせフリーダイヤル
(受付時間：10:00～17:00)

0120-151-964

FreeDial

ホームページも <http://www.ube-kurusu.co.jp>
ご覧ください。 クルス宇部 検索 クリック!!

この情報誌がご不要の場合は、お手数ですが、お電話またはホームページのお問い合わせフォームよりお手続き下さい。

消費税率10%で住宅を新築または
リフォームする方へ

次世代住宅 ポイント制度

をご存じですか？

- 🏠 新築最大35万円相当、リフォーム最大30万円相当のポイントが発行されます。
- 🏠 ポイントは、様々な商品に交換できます。
- 🏠 すまい給付金や住宅ローン減税と併用できます。



国土交通省



次世代住宅ポイント

制度(主にリフォーム)の概要は次項をご覧ください▶