



# ウメソー通信

平成 29 年 8 月号

## 今月のトピックス

### 日焼け後のダメージ肌を回復させる食材&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。またクレス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。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。

#### <材料>

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

#### <作り方>

- 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、包丁で根の部分の切り落とす。
- 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。



※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るレシピ 58』（主婦と生活社）。

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



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442

# 安全運転のポイント

長距離ドライブは、普段より運転する時間が長くなります。また、慣れない高速道路やこれまで走行したことのない道路を走行することもあります。そこで今回は、安全な長距離ドライブのための基本や高速道路の注意点についてまとめてみました。



## 安全な長距離ドライブの基本

### 疲れを防ぐ運転を心がける

長距離ドライブでは、疲れを防ぐ運転を心がけることが大切です。そのためには、こまめに休憩をとることはもちろんですが、次の点にも十分気をつけましょう。

- ・スピードの出し過ぎや追越し、車線変更などは、精神的な緊張を高め疲労を蓄積させるので避ける。
- ・運転姿勢が悪いと疲労の原因になるため、正しい姿勢で運転する。運転開始時は正しい姿勢であっても、次第に崩れてくることもあるので、ときどきチェックする。それでも運転中に疲労を感じたときは、無理をせず早めに休憩をとるようにしましょう。



### 標識や電光掲示板などに目を配る

道路には、標識や標示、注意を喚起する看板や横断幕、吹き流しなどの安全運転にとって必要な情報が数多く提示されています。特に速度標識はしっかりチェックし、規制された速度を必ず守って走行する必要があります。また、行楽地周辺などの初めて走行する道路では、カーブや坂などの道路形状を示した標識にも目を配りましょう。高速道路では、事故や道路工事に伴う渋滞や車線規制などの情報が非常に重要ですから、電光掲示板などで早めに把握するようにしましょう。

### 深夜の運転はできるだけ控える

深夜は疲れから漫然運転に陥りやすく、注意力が低下して危険の発見が遅れがちになったり、眠気に襲われることもあります。また、深夜の幹線道路や高速道路は、トラックの占める割合が高く、乗用車には走りにくい状況もあります。したがって、できるだけ深夜の運転は控えるようにしましょう。

やむを得ず深夜に運転しなければならない場合は、次の点に注意しましょう。

- ・ヘッドライトは上向きを原則とし、早めの危険の発見に努める。
- ・夜間は速度超過になりやすいので、ときどき速度計をチェックするなどして速度を抑える。
- ・トラックには近づかない。特に数台のトラックが集団走行しているときは、絶対にその中に入らない。

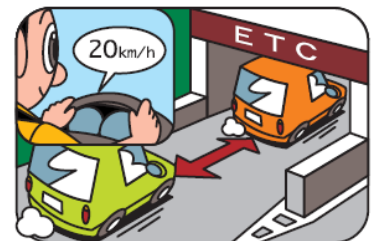


## 高速道路走行の注意点

### ETCを安全に通過する

高速道路に入るときにETC専用レーンを利用する場合は、特に次の点に注意しましょう。

- ・ETCカードが指し込んであるかどうかを確認する。
- ・時速20キロ以下に減速して進行する。
- ・前車が急停止する可能性があるため、十分な車間距離を確保する。
- ・開閉バーが開かなかった場合は絶対に後退せず、開閉バーの手前で停止して、料金所係員がインターホンから出す指示に従う。



### 本線上では駐停車しない

高速道路で駐停車するのは、たとえ路肩や路側帯であっても後続車に追突されるおそれがあり非常に危険です。そのため故障や事故を回避するなどのやむを得ない場合以外は、路肩や路側帯を含め本線上に駐停車するのは禁止されています。万一故障で路肩等に停止する場合は、ガードレールの外など安全な場所に待避しましょう。車内に残っていたり本線車道に出ることは絶対にやめましょう。

### 中央分離帯のない非分離区間は慎重に走行する

高速道路のなかには中央分離帯がなく対面交通になっている区間があります。こうした非分離区間は事故も起こりやすいため、最高速度は時速60キロに制限されています。特にカーブなどでは対向車線にはみ出すおそれがありますから、状況に応じて速度を落とすとともに、絶対にセンターラインをはみ出さないよう慎重に運転する必要があります。また、夜間是对向車のヘッドライトに眩惑されないよう注意しましょう。

### サービスエリア等では歩行者に注意する

本線車道を走行中に歩行者に遭遇するケースは、ほとんどありませんが、サービスエリアやパーキングエリアはそうではありません。車から降りた人が行き交っており、走行車に対する警戒心が薄れている人もいますから、エリア内を走行する車だけでなく歩行者の動きにも十分目を配り、徐行して進行しましょう。

### 高速道路から出たときはスピードをチェックする

高速走行を続けた後で一般道路に出ると、高速走行の感覚が残っていてスピードを出しがちになります。高速道路から一般道路に出たときは、速度計で必ず速度をチェックしましょう。