

今回は夏の省エネ方法をいくつかピックアップして紹介したいと思います。地震による原発事故以来、節電が叫ばれています。

どれも昔からあった当たり前のことばかりなのですが冷房器具の普及や自動化で忘れてしまったもののばかり。冷房温度を下げるの偽りの豊かな生活ではなく、冷房温度を少しあげてちよつとした工夫でCO2を削減してみませんか。お金の節約にもなるのでみなさんも試されてはいかがでしょうか。

## 今夏の省エネ対策

### 〈薄着&全員集合〉

夏は暑いものです。暑いからといって冷房温度設定を下げるのは後にして、まずは着ている物を一枚脱いでみましょう。



夏場に部屋の中で寒くなるような冷房ですこすなんておかし

です。また、多くの部屋を利用すると、その数だけ冷房や照明で電力を消費するので、できるだけ皆で過ごせる時間を増やし、かつ、その部屋も限定してしま

冷房もエアコンと扇風機のみの限定的な利用時間で十分に涼しく過ごせるのではないのでしょうか。

### 〈日光の遮断〉

南や西に面した窓から日光が部屋の中に入ってきますね。この日光は冬場には暖房になつていいのですが、夏場はたいへんです。

赤外線反射フィルムなどをはるのがよいと思います。先日、ホームセンターで「遮熱コート」という商品を見ました。液状で自分で窓に塗るのだそうですが、約10度も温度が下がると謳っています。ホントでしょうか。冬に10度下がったら大変ですね。でも簡単に剥がせるそうです。

昔からよく使われている「すだれ」。これも非常に安く手に入りますので窓や外壁に必ず取り付けたいですね。



### 〈ノレンの活用〉

部屋の出入り口にノレンをつけるのも効果があるようです。冷蔵庫で冷気が逃げないようにノレンをつけるのと同様の考えで、部屋ごとにノレンを設置することで冷房している部屋から冷気の無い部屋への冷気の流れ込みを防ぐことができます。もちろん、ノレンに完全に頼らず、扉をしっかり閉めることが大切です。

そのほかノレンの効果として、空気の流れをせき止めますので、ホコリが飛び散らなくなり、掃除が楽になり、掃除機の使用時間も短くなり省エネ効果がここにも現れます。夏場に関して言えば、冷房した部屋を換気す

るとき、外気を取り入れる場合上部を開けておくと上にある温まった空気のみを流すことができます。そのほか、祭りでもらった団扇を利用したりゴーヤ、キュウリなど緑のカーテンで日除けしながら野菜を収穫して食べるのも一石二鳥ですね。

皆さんも自分なりに工夫されてこの夏の節電に努めていきま

# ライチ種子エキス

「真白美」 日本原産

人の体には、加齢とともにいろいろな兆候が見られるようになります。女性にとつて特に大切な皮膚は、弾力を失い、年とともに弛んでいきます。女性の社会進出や高齢化に伴い、美しく健康で若々しい生活がより望まれるようになり、美容食品素材の需要が高まってきました。

「真白美」の配合成分である、ライチ種子エキスは、コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を分解する酵素を阻害し、コラーゲン産生を促進します。また、人に対する試験の結果、**美白作用が確認**されました。ライチ種子エキスは、美容食品として、肌のハリや、潤いを保ちシワを防ぐことが期待できる食品素材として注目を集めています。また、**体内の活性酸素を取り去りSOD様作用物質として働く**ことがわかってきました。したがって活性酸素が関与する肌のトラブル対策に有効です。

**美容の観点から忘れてはならないのは、メラニンの発生原因です。そのメカニズムとして生体内でチロシンがチロシナーゼの作用で反応を起こしてメラニンが形成されます、ライチ種子エキスはこのチロシナーゼを阻害しメラ**

ニンの産生を抑制することで美白が期待できるのです。

その他、コラーゲンの働きとして、皮膚、爪および髪の毛を活性化するだけでなく、骨の強度を増して骨粗しょう症や、加齢等による関節軟骨の磨耗を防止し、変形性関節症の予防および改善や、慢性関節リュウマチの予防にも役立つことが報告されています。これらの疾患は、女性に多いことから、ライチ種子エキスは、美容効果を含めた多機能を女性に提供できるものと考えています。

さらに、ライチ種子エキスは、活性酸素を取り除くことで、**発ガンを抑制**する他、直接

**ヒトの胃癌細胞に働いて、癌を抑制**することが**わかりました**。ライチ種子エキスに**ヒトの胃癌細胞に対する**アポトーシス誘導が

観察され、**ヒトの胃癌に対する抗癌効果**も期待できると考えられます。また、糖尿病合併症に関与しているアルドースレダクターゼに対する阻害活性も確認され、ライチ種子エキスは**糖尿病の進行によって発症する合併症の予防効果**も期待できます。

ライチは、中国南部原産で、300



0年も前から栽培されてきました。中国人にとつて特別に好まれる果物で、通常生食します。また生果はフルーツカクテルやサラダに使い、缶詰めはデザートや中華でんぶらの味付けに使います。甘い果物で、中国では古来強壯剤として珍重し、また煎じて飲めば咳止に効果があるとされています。**種子は軟膏にして皮膚病に用いました。**

ライチは、立子（子供をもうける）に通じることから、中国ではもっぱら夫婦や男女の円満な仲や子孫の誕生などに象徴されます。そして、ライチの実**は恋の思いのたけを伝える信号としても用いられました**。また、ライチは

中国の伝統的な**官僚登用試験**である科擧の**主席合格者**である「状元」になぞらえることがあり、かつて北京では**新生児の生後3日目の産湯**をつかわせる際に、湯桶に**ライチを投げ込んだと伝えられています**。

**楊貴妃**は、ライチが好物で、数千里も離れた南方から特別仕立ての早馬で、**長安の都までライチを届けさせた**

と言うエピソードは有名です。ライチが**大好物**であった楊貴妃のより一層の**美しさ**で、玄宗皇帝はますます**政務をおろそかに**していったと言われています。楊貴妃は、**ライチを好物**としていたことで、**美しさを保つばかりか、より一層美しくな**っていったのではないのでしょうか。

より美しく、健康に！

キャンペーンのご案内

七月一日、七月三十一日

真白美

(美白食品)

内側から

紫外線対策！

痛トツテン！

(関節痛用食品)

天然の力で  
足、腰  
軽やかに



合計3個お買い上げごとに  
ご希望の商品の半月分  
痛トツテン！(90粒)  
真白美(60粒)  
プレゼント