



必見!!紫外線からお肌を守ろう!!

外出する機会が増え、紫外線も気になる季節…。対策をしっかりと、お肌を守りましょう!

今すぐ出来る!! 日焼け対策!!

◇サンスクリーン剤(日焼け止め)◇

外出する時は効果的にサンスクリーン剤(日焼け止め)を使用しましょう。外出の目的や時間などを考慮して、自分の肌にあったものを選ぶようにしましょう。

◆サンスクリーン剤の上手な選び方

- ・肌のタイプ、目的にあわせて選ぶ
- ・肌にやさしく使い心地のよいものを選ぶ
- ・敏感肌の人には紫外線吸収剤を含まない(ノンケミカル)ものを選ぶ。

- ◎赤くなるが黒くならない人 SPF10(1時間以下)~50(3時間以上)
- ◎赤くなって黒くなる人 SPF10以下(1時間以下)~30(3時間以上)
- ◎すぐに黒くなる人 SPF5以下(1時間以下)~20(3時間以上)

※()外出時間

ちょっと外に出る程度でSPF10程度、お買い物などに出かける時はSPF20程度、など使い分けをしましょう!

SPF値が高いほど、お値段も高くなりますし、塗りすぎても、肌への負担も大きくなります。顔は日焼けした時に、シミやシワができやすく目立ちやすいデリケートな部分なので、肌より少しSPF値が高いものを使うことをオススメします。SPF効果が含まれている化粧品もありますので、そのような商品を選ぶのも良いですよ☆



◇日傘◇

日傘は紫外線防止に非常に役立ちます。ごく普通に市販されているものでも90~95%の直射日光を遮断してくれます。黒色が最も効果的ですが、可視光線や紫外線も吸収してしまうため日傘の中が熱くなってしまいます。白や薄い色合いのものでも効果は十分ありますので、外出時には日傘をさすようにしましょう。しかし、布から肌の距離が30cm離れるとUVカット率は40%に減ってしまうといわれています。日傘をさす時は、あまり高く持ち上げずに、柄を短く持って使しましょう。

◇サングラス◇

UV防御効果のあるもので、大きめのレンズで濃い色のものは避け、適度な透明性のあるものを選びましょう。サングラスはまぶしさ(可視光線)を遮るためにレンズの色の濃いものが多く、そのため視界が暗くなるので瞳孔が開きます。そこへ横からの散乱紫外線が入ってくると、多くの紫外線を目に受けることとなります。

☆目への影響☆

紫外線は角膜を透かして水晶体で吸収されます。水晶体の蛋白に変化が起こり、混濁を誘発する恐れがあります。白内障による失明の2%は紫外線によるものといわれています。

◇帽子◇

つばの広いもの(むぎわら帽子のように周囲にぐるりとつばのあるもの)が効果的です。つばが7cmあると顔にあたるUVの約60%をカットできるといわれています。

イベント情報

☆アイフルホーム天童店☆
6/2(土)3(日)
特別イベント



☆アイフルホーム山形南店☆
6/23(土)24(日)
完成内覧会【上山市】

☆アイフルホーム鶴岡店☆
6/2(土)3(日)
全国統一イベント



I H レシピ

じゃがいもとツナの旨煮

ごはんにはぴったり♪



- 材料(2人分)
- ・ツナ 1/2缶(約40g)
 - ・ジャガイモ 200g
 - ・おろしショウガ 小さじ1/2
 - ・キヌサヤ 4枚
 - ・醤油 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・だし汁 1カップ
 - 【水溶き片栗粉】
 - ・片栗粉 小さじ1
 - ・水 大さじ1

- 1 ジャガイモの皮をむいて、ひと口大に切り、ツナは油を軽く切ります。切った油は後で使うので別の容器にとっておきます。
- 2 沸騰したお湯に塩(小さじ1/2:分量外)を入れて、キヌサヤをサッと茹でます。茹で上がったら、氷水にくぐらせて冷まし、クッキングペーパーで水気をふきとります。
- 3 鍋に1でとったツナの油を入れて熱し、ジャガイモを炒めます。ツナの油を使うことで、ツナの風味が引き立ちます。
- 4 ジャガイモに油がなじみ、表面に透明感が出てきたら、ツナとおろしショウガ、ダシ汁を加えます。沸騰するまで中火、沸騰したら弱火で5分コトコト煮ます。その後、醤油と砂糖を加えてさらに5分煮ます。
- 5 ジャガイモに火が通ったら、水で溶いた片栗粉を加えながら、全体をよく混ぜ合わせとろみを付けます。器に盛り付けて、キヌサヤをトッピング。

☆顧客満足室ニュース☆vol.7



こんにちは☆
顧客満足室からのお知らせです。

顧客満足室の電話受付時間に変更になりました。

変更前 受付時間 AM9:30~PM3:30



変更後 受付時間 AM9:00~PM4:00

今後共、どうぞ宜しくお願い致します。



おもしろ建築用語 ~猫編~

建築用語には、動物の名前が含まれているものが沢山あります。今回は猫が含まれている建築用語をご紹介します♪

猫(ねこ)・猫車(ねこぐるま)

コンクリート運搬や材料の小運搬に使う手押しの猫車のこと。猫のように狭いところに入ることが出来ることからきている。



猫間障子(ねこましようじ)

障子の一部を左右または上下に開閉できるようにしたもの。「寝間」がなまったもの。就寝中の換気のために工夫されたと言われる。また、猫の出入りのために配慮したとも言われている。



A+Z 顧客満足室

オームにほ〜♪

TEL 681-0327

受付時間 AM9:00~PM4:00
定休日 火・水曜日
山形市馬見ヶ崎1丁目12番19号

定期点検のお知らせは、上記の電話番号よりご連絡させていただきます。また、ご自宅の不具合などもお気軽にお問い合わせください。

株式会社近江建設

フィアスホーム山形店

山形市馬見ヶ崎1丁目12番19号
TEL.023-612-0003

リフォーム館

天童店
天童市南町1丁目1番11号
TEL.023-652-0314

山形本店
山形市馬見ヶ崎2丁目7番40号
TEL.023-681-4603

営業時間 AM10:00~PM6:00
定休日 火・水曜日

アイフルホーム

天童店
天童市南町1丁目4番31号
TEL.023-658-6210

山形中央店
山形市馬見ヶ崎2丁目7番40号
TEL.023-681-0346

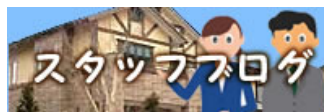
山形南店
山形市飯田西4丁目2番8号
TEL.023-615-0317

鶴岡店
鶴岡市美咲町6番22号
TEL.0235-29-4103

イベント情報、施工例など...
随時更新中!!
是非ご覧下さい☆

ホームページ

<http://www.lh-oumi.co.jp/>



↑こちら是非ご覧下さい☆

キリトリ線

クイズに答えて
素敵な商品ゲット!!

Q. 猫間障子(ねこましようじ)は何がなまった言葉でしょうか?

A.

こちらの用紙を切り取り、お近くの店舗までお持ち下さい。素敵なプレゼントをご用意してお待ちしています☆
H24.6月末迄 有効