発行：MOUNTAIN
高槻市芥川町 2-8-21
TEL/Fax 072-681-2351

マウンテン通信
MOUNTAIN PRESS

VOL. 63
2010 AUGUST

するどい太陽光線から目を守るために…
マウンテンのお隣りのメガネ屋さんに、お話をうかがいました。

＜目にやさしいサングラスを選ぶポイント＞

高槻ロイド
グラスアドバイザー
藤田　裕之

① 紫外線透過率の確認
紫外線透過率が1．0%以下など、透過率の値が低いほどサングラスとしての機能が期待できます。

② サイズは大きめ、側面フィットを
紫外線は、サングラスの上下や横の隙間からも侵入しガラス裏面に反射して目に入ります。
フレームが小さくて顔との隙間が大きいと、紫外線が入りやすくなります。
出来るだけフレームまたはレンズ面が大きく、目やまぶたを覆い、側面にもフィットするようなカーブがついたもの、幅広のサイドフレームがついているほうが、目にやさしいといえるでしょう。

③ レンズの色に惑わされない
無色のレンズでも紫外線透過率の低いものは、紫外線をカットできます。ですから、色が濃ければ紫外線をカットするとはいえません。
色のついたレンズの利点は、紫外線よりも可視光線を減光して、まぶしさを減らしてくれることです。
しかしながら、紫外線をカットできて、色が濃ければベストというわけではありません。
色の濃いサングラスをかけると瞳孔が開きやすくなります。サングラスと顔の隙間から入った紫外線が裏面で反射して、より多くの紫外線が水晶体に侵入し眼内に入りやすくなり、眼に思わぬダメージを与えてしまうこともあります。

④ 使うシーンを考えた色選び
サングラスを使う TPO によっても、色味の選び方を変えてもいいかもしれません。
ドライブやアウトドア等では、ブラウン系、アンバー系のレンズ色が、まぶしさを抑えてくれます。
また、グレー系や薄いブルー系のレンズ色は、普通の色調を変えることなくナチュラルな視界をみせてくれるので、タウンや普段の生活で活躍します。
そしてイエロー系やグリーン系は、明るめの視界を確保してくれるので、曇りの日などにも便利です。
グリーン系は目が疲れにくいようです。
これらはそれぞれ濃度によっても見え方が異なりますので、専門店で実際に比較したり、詳しい販売員に相談するのがいいでしょう。

この人が藤田さん。
ていねいに親切に教えてくださいます。

マウンテンのホームページ http://mountain1999.com/

お盆は休まず営業いたします。
いつもどおり、日よう日はお休みです。
暑いですが、遊びにお越し下さい!!

第2回 芥川宿 手作り市

- 9/19(日) 10:00～16:00
- 芥川商店街 マウンテンのまわり
- お菓子・パン、ジャム、野菜 コロッケ、手作り雑貨 アロマグッズなどなど
- 出店者募集中（8/16(月)〆切り）
  詳しくはマウンテンまでおたずねください。

ちょこっと 薬膳のお話

薬膳では、汗をかくとそれだけ「気」（からだを動かす生命エネルギー）が流れてしまうと考えます。
暑さで消耗した体力を回復させるためには「補気」作用の食材でスタミナをつける必要があります。
といっても脂っこいものは胃腸に負担がかかり、夏バテの原因になる可能性もあります。さっぱりと消化のよいもので、なおかつ「気」を補うようなものをとりましょう。
ハーブやレモンなど香りのよいものはピッタリです。
土用の丑の日にうなぎを食べる習慣ができたのは平賀源内の考えたコピーがきっかけといわれています。
うなぎは「補気」効果を持つ食材、つまり夏の暑さや発汗によって消耗した「気」を補って夏バテを防いでくれます。「気」とは元気の気です。脂が多いのでひんぱんに食べるのはよくありませんが、夏にスタミナをつけるには格好の食材です。

おすすめレシピ

＜うなぎの混ぜご飯＞

材料…うなぎ・蒲焼きのタレ・卵・きゅうり
みょうが・しば漬け・いりゴマ
たきたてご飯・山椒の粉

① 卵…太めの錦糸卵を作っておく
きゅうり…うす切りと塩もみし、洗って水気を絞っておく
みょうが…小口切り
しば漬け…みじん切り

② うなぎを温め、タテ半分にして1cm巾に切り
タレの$\frac{1}{3}$量をからめておく

③ たきたてご飯に残りのタレをまわしかけ、錦糸卵、きゅうり、みょうが、しば漬け、いりゴマを加えて混ぜ、最後にうなぎを加えてさっくり混ぜる。好みで山椒をふる。