

肌も愛用品も日焼けから守る



住まいの快適レポート

# 紫外線ダメージの予防対策!

日差しが強くなるこれからの季節。肌はもちろん、家具や自動車などの愛用品にも紫外線のダメージが!しっかり対策をしましょう。

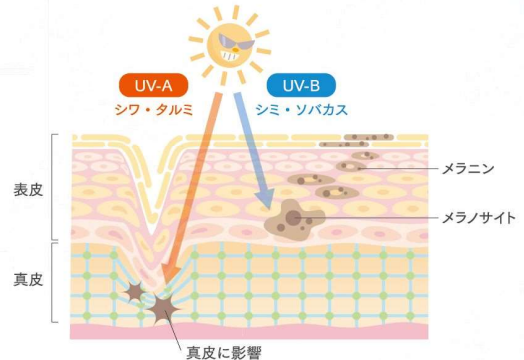
## 紫外線 (UV: Ultra Violet) が人や物に及ぼす影響

地球に到達する太陽光線の中で、最も波長が短く、エネルギーの高い光が紫外線。波長によって、3つに分類され、人や物にダメージを及ぼすとされる。

**UV-A** : 長時間浴びると、肌の奥の真皮層まで侵入し、シワなどの肌老化の一因に。また窓なども通り抜けやすい性質があり、室内家具の色あせや劣化を招く。

**UV-B** : 短期間で細胞を傷つけ、肌や目などへダメージを残す。日焼けによる炎症でシミやソバカス、また皮膚ガンを誘発するとされる。

**UV-C** : 大気層 (オゾンなど) で吸収され、地表には到達しない。



## 肌の予防・対策

- 紫外線の強い時間帯 (10~14 時) の外出は控える。
- 外出時は、肌を覆う衣服を心がけ、日傘、帽子、サングラスも忘れずに。
- 日焼け止め (UV-A には PA、UV-B には SPF 成分を多く含むもの) を塗布。肌にムラなく均一に塗ることが大切。
- 美肌ケアに最適な抗酸化作用のある栄養分を補給。

### 抗酸化作用のある栄養素

#### ビタミンA

免疫力を高め、肌荒れ予防に有効。

レバー、鶏肉、緑黄色野菜など

#### ビタミンC

タンパク質と摂取することで、コラーゲンを生成。

ピーマン、ブロッコリー、いちごなど

#### ビタミンE

血行を促し、血管を健康に保つ働きを持つ。

かぼちゃ、アボカド、アーモンドなど

#### カロテノイド

活性酸素の発生を抑え、老化予防に最適。

トマト、鮭、にんじん、ほうれん草など

#### ポリフェノール

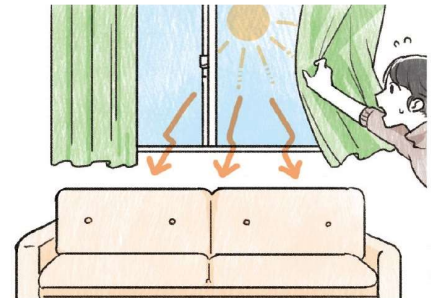
成長ホルモン促進、美肌ケアが期待できる。

大豆、コーヒー、チョコレート、ぶどうなど



## 家具や車の予防・対策

- 遮光機能付きのカーテンを閉める。
- 窓に UV カットフィルムを貼る。
- フローリングにワックスなどのコーティング剤を塗布。
- 車は屋根付きの駐車場に保管。戸外の場合は、ボディカバーを装着。また定期的にボディコーティングを。



オススメ商品  
カーポート SC

太陽の熱線や紫外線を大幅カットし、住宅と美しく調和するカーポート



カーポートSCは屋根部にすべてアルミを採用することで、強度を確保しながらわずか40mmという薄さを実現。ノイズとなる雨樋を屋根と柱に内蔵しました。そのシンプルな美しさを極めたデザインが高く評価され、4つのデザイン賞を受賞しました。



屋根材をすべてアルミで構成した「SC」なら、直射日光を遮ります。夏場に車内が高温になるのを防ぐとともに、大切な愛車を色褪せや日焼けからも守ります。

商品のお問合せは...

㈲高建ハウジング  
福島市成川字上谷地64-6  
024-572-7020  
<http://www.kouken-housing.jp>  
kenichi@kouken-housing.jp