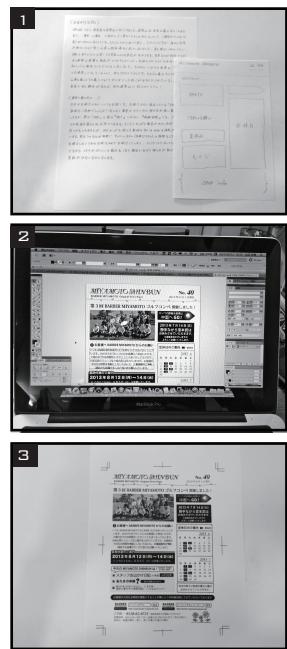


# MIYAMOTO SHINBUN

## ミヤモト新聞が出来るまで UNTIL MIYAMOTO SHINBUN IS MADE.

おかげさまでMIYAMOTO SHINBUNも今月号でNo.41になりました。今月号ではどうやってMIYAMOTO SHINBUNが出来ているのかをご紹介しようと思います。まず最初に何を載せるのかを考え、レイアウトや文章を手書きで下書きしていきます。**①**そして次に、手書きの下書きを元にパソコンを使って校正していきます。**②**これが意外と大変で全体のバランスなども考えながら各コンテンツを配置していきます。校正が出来上がったら、試し刷りして誤字脱字などをチェックします。**③**全て問題なければデータを印刷屋さん(四国システム印刷さん)に送信して、印刷してもらい完成です。だいたいここまで1週間から10日くらいかかります。これからも皆様に楽しんで読んでいただけるように、MIYAMOTO SHINBUNは進化し続けます!(ハズです)ご意見・ご要望などありましたら、ぜひお聞かせ下さい。



## Caution! 夏は要注意！紫外線のお話



### 紫外線にも種類があります！

UV-A… 紫外線の90%以上、シミ・シワの原因。  
UV-B… 皮膚が赤くなる、皮膚癌の原因にも。  
UV-C… 大気に吸収され地表まで届かない。

### 食べ物で紫外線対策しよう！

- βカロテン にんじん・かぼちゃ・しそ など  
シワ・シミの生成を抑えてくれる作用
- ビタミンC 柑橘類・ピーマン・トマト など  
紫外線を浴びた皮膚がメラニンを生成するのを抑えてくれる作用
- ビタミンE アボガド・ナツツ・うなぎ など  
肌の新陳代謝を活発にする作用

### 日焼けにも2種類あります！

UV-Bによる『サンバーン』 赤い日焼け  
皮膚の真皮にまで到達した紫外線によって血管が拡張し炎症したヤケド状態で、水泡や発熱を起こすとも。遺伝子DNAが傷つけられると皮膚がんを引き起こすとも…

UV-Aによる『サンタン』 黒い日焼け

紫外線が色素細胞に働きかけ、メラニン色素を合成して肌を褐色に染めます。メラニン色素が真皮に落ち込むと、色素沈着を起こしてシミになります。また、コラーゲンが断裂・変性されると、深いシワができます。

[PR] 毎週 **金曜日** は PM10:00まで営業

(祝日は通常通りの営業です)  
最終受付時間：カット PM9:00  
※メニューにより受付時間が異なります。  
お休み前にカット！仕事帰りでも大丈夫！