

はいふたいむ

ヘアサポート情報紙

2024年7月号



ヘアーサロンふじはらが、髪を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

今月のヘアトピックス

髪にも最適！夏に摂りたい栄養素

いよいよ本格的な夏が到来します。夏バテをしないよう、体の健康管理に注意すると同時に、髪の健康管理にも気を付けましょう。健康を管理する上で重要なポイントになるのが食生活です。栄養のあるものを毎日しっかり食べることで、体の健康、髪の健康を維持することができます。

みなさんは「夏バテ防止の三大食べ物」をご存じですか？これは、うなぎ、焼肉、天ぷらの3つを指します。いずれも栄養豊富で、夏バテ防止に効果的な栄養素が含まれています。このうち、うなぎと焼肉はタンパク質を多く摂取できます。髪の主成分はケラチンというタンパク質。これをたくさん摂ることは、髪の健康にも繋がります。

ただ、髪の生育にはタンパク質の摂取だけでは不十分です。タンパク質は、体内でアミノ酸に分解されたあと再合成されます。その際に欠かせないのがビタミンB群。特にビタミンB6が大きな役割を担

います。同様に、亜鉛も髪の生育に重要な役割を果たします。また、頭皮の血行を良くし、毛母細胞に栄養を供給するにはビタミンAやEも欠かせません。

上記の栄養素を摂る上で注目したいのが、この時期旬を迎える「夏野菜」です。旬の野菜は、ただおいしいだけでなく、栄養価が非常に高い状態になります。先に挙げた栄養素で見ると、ビタミンB6はパプリカやシットウ、亜鉛は枝豆やシソ、ビタミンAはカボチャやニラ、ビタミンEはナスやモロヘイヤなどに多く含まれています。



肉や魚、そして夏野菜をふんだんに取り入れた料理を食べて、体と髪の健康を維持しながら、元気に夏を乗り切りましょう。

おすすめ
旬レシピ

なすのカルパッチョ

夏野菜の代表格、なすを使ったお手軽メニューをご紹介。「カルパッチョ」はイタリア料理の一つで、薄切りの肉などにソースをかけたものを指します。さっぱりとした味わいで、夏の食卓にぴったりです。

★ 材料（2人分）

なす 2本 ミニトマト 2個 大葉 2枚
A : オリーブオイル 大さじ1 レモン汁 小さじ2 しょうゆ 小さじ1
塩 少々 コショウ 少々

★ つくり方

- なすはヘタを落として皮をむき、ラップに包んでレンジ(600W)で2~3分加熱し、粗熱を取ります。
- ミニトマトはヘタを落として輪切りに、大葉は千切りにします。
- なすを斜め薄切りにして皿に並べ、ミニトマトと大葉をのせ、Aをかけて冷蔵庫で冷やします。

PICK UP

なす

インド原産の植物で、日本では奈良時代にすでに栽培されていたといわれています。種類が豊富で、国内では中長なす（長卵形）が多く流通しています。旬は夏。9割以上が水分で、栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンやミネラルをバランスよく含むほか、皮にポリフェノールを多く含むことも特徴です。



あっさり君

くまだ まつお



★土用丑の日（7月24日）

夏の土用丑の日には、うなぎを食べて暑い季節を乗り切るための精を付けようという習慣があります。うなぎには、育毛に欠かせない栄養素も豊富。髪の健康のためにもおすすめです。

※イベント予定につきましては、中止または
延期・変更になる場合があります。

ヘアーサロンふじはら

広島市安芸区船越 2 丁目 42-12

TEL 082-822-0505

FAX 082-822-5880

E-mail hair_salon_fujihara@yahoo.co.jp

URL <http://hairsalon-fujihara.com>

定休日 第3日曜日、毎週月曜日
※ 第1日曜日は、休みません。＼(^o^)／

※ 無料送迎をご希望の方がいらっしゃいましたらご予約の上ご利用ください。営業時間外でのご利用をご希望の方は、ご相談下さい。

7月 CALENDAR 8月

| July | | August | |
|-------|------------------------|--------|---------------------------|
| 1(月) | 定休日 山開き 海開き 半夏生 | 1(木) | 水の日 夏の省エネ総点検の日 |
| 2(火) | たわしの日 たこの日 | 2(金) | パンツの日 ハーブの日 |
| 3(水) | 波の日 ソフトクリームの日 | 3(土) | ハサミの日 はちみつの日 |
| 4(木) | 梨の日 アメリカ独立記念日 | 4(日) | 夏の甲子園組合せ抽選会 |
| 5(金) | あなごの日 | 5(月) | 定休日 世界ビールデー ハンコ |
| 6(土) | 小暑 ピアノの日 サラダ記念日 | 6(火) | 広島原爆の日 ハムの日 |
| 7(日) | 七夕 ポニーテールの日 | 7(水) | 立秋 鼻の日 花の日 |
| 8(月) | 定休日 質屋の日 ナンパの日 | 8(木) | ひげの日 夏の甲子園(~8/24) |
| 9(火) | ジェットコースター記念日 | 9(金) | 長崎原爆の日 野球の日 |
| 10(水) | 納豆の日 潤滑油の日 | 10(土) | 帽子の日 健康ハートの日 |
| 11(木) | 世界人口デー 真珠記念日 | 11(日) | 山の日 パリオリンピック閉会式 |
| 12(金) | 人間ドックの日 洋食器の日 | 12(月) | 定休日 振替休日 國際青少年 |
| 13(土) | 生命尊重の日 もつ焼の日 | 13(火) | 月遅れ盆迎え火 左利きの日 |
| 14(日) | 大相撲七月場所初日 | 14(水) | お休み 専売特許の日 |
| 15(月) | 定休日 海の日 中元(新暦) | 15(木) | お休み 終戦記念日 精霊流し |
| 16(火) | 米大リーグオールスターゲーム | 16(金) | お休み 月遅れ盆送り火 |
| 17(水) | 漫画の日 | 17(土) | パイナップルの日 |
| 18(木) | 頭髪の日 (毎月 18 日) | 18(日) | 定休日 頭髪の日 (毎月 18 日) |
| 19(金) | 夏土用入り 女性大臣の日 | 19(月) | 定休日 俳句の日 バイクの日 |
| 20(土) | Tシャツの日 | 20(火) | 交通信号の日 蚊の日 |
| 21(日) | 定休日 全国高校総合体育大会 | 21(水) | 献血記念日 噴水の日 |
| 22(月) | 定休日 大暑 天ぷらの日 | 22(木) | 凧 稚娘 チンチン電車の日 |
| 23(火) | プロ野球オールスター(~7/24) | 23(金) | 白虎隊の日 |
| 24(水) | 土用丑の日★ | 24(土) | 地蔵盆 愛酒の日 |
| 25(木) | かき氷の日 うま味調味料の日 | 25(日) | 北海道マラソン |
| 26(金) | パリオリンピック(~8/11) | 26(月) | 定休日 テニス全米オープン |
| 27(土) | スイカの日 | 27(火) | 寅さんの日 |
| 28(日) | 大相撲七月場所千秋楽 | 28(水) | パリパラリンピック(~9/8) |
| 29(月) | 定休日 白だしの日 福神漬の日 | 29(木) | 焼肉の日 ケーブルカーの日 |
| 30(火) | プロレス記念日 梅干しの日 | 30(金) | ハッピーサンシャインデー |
| 31(水) | こだまの日 蓄音機の日 | 31(土) | 野菜の日 |

パリの街に注目

7月26日、パリ五輪が開幕します。今大会では、初採用となるブレイキン（ブレイクダンス）をはじめとする32競技が行われ、各アスリートたちの活躍に期待が高まっています。同時に、セーヌ川やヴェルサイユ宮殿、コンコルド広場といったパリの名所が競技会場に使用されることでも注目されます。▼3年前に実施された東京五輪は、ご存じの通りコロナ禍での開催となりました。ほとんどが無観客で行われたほか、都内の名所を巡る予定だったマラソンの開催地が変更されるなど、東京を世界に十分アピールすることができませんでした。今回のパリでは、その反動もあってか、街のPRに力点が置かれているようです。▼円安が続く中、直接現地へ赴くのはハードルが高いかもしれません。それでも、画面を通してパリ旅行の気分味わいつつ、スポーツ観戦を楽しみたいですね。

季節のなより

パリの街に注目

はーふたいす 2024.7