



ヘアサロンふじはらが、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

黄砂が髪に付着するとどうなるの？

毎年春になると、黄砂（こうさ）が多く飛来します。黄砂とは、中国内陸部の砂漠で舞い上がった砂のことで、これが偏西風によって日本に運ばれてくるのです。ほぼ 1 年を通して飛んでいます、ピークは 3 月から 5 月にかけて。多く飛来する日は、空が黄色くかすんで見えることもあります。黄砂は洗濯物や車を汚す原因になりますが、影響はそれだけではありません。航空機の運航にも大きな影響を与えます。さらには人体、そして髪にも少なからず影響を及ぼすのです。

黄砂は粒子が非常に小さく、髪に付着しやすいという特徴があります。同時に、黄砂は鉱物や微生物の死骸などさまざまな物質を含んでいるため、髪や頭皮にダメージをもたらす恐れがあるのです。

健康な髪は弱酸性に保たれていますが、黄砂はアルカリ性。したがって、黄砂が髪に付着すると pH バランスが崩れ、結果として髪のダメージに繋がって

いきます。また、頭皮に付着すると炎症を起こす可能性があります。髪や頭皮自体にそれほど影響がなかったとしても、髪に付着した黄砂が顔などに移り、目のかゆみ、咳やくしゃみ、鼻水といった症状を引き起こしてしまう可能性もあります。

上記の問題を避けるには、髪にできるだけ黄砂が付着させないよう心がけることが大切です。具体的な方法としては、まず帽子をかぶることが挙げられます。黄砂をシャンプーで洗い流すことももちろん重要です。加えて、付着を防ぐため髪で静電気が発



生しないようにすることもポイントです。トリートメントで保湿をしたり、ヘアスプレーを使ったりして、静電気対策を行いましょう。

おすすめ旬レシピ

菜の花と卵のサラダ

旬の菜の花を使った春らしいサラダをご紹介します。菜の花の鮮やかな緑と、卵の黄色が食卓を彩ります。ちょっとほろ苦い味わいでおつまみにぴったり。お弁当にもおすすめです。

★ 材料 (2 人分)

菜の花 (なばな) 1 束 卵 2 個 A : 醤油 大さじ 1/2 だし汁 大さじ 1/2
オリーブオイル 大さじ 1 塩 少々 コショウ 少々

★ つくり方

1. 菜の花は根元を除き、塩を入れた熱湯で茹でて水にとり、水気を切って 3 等分に切ります。
 2. 卵は半熟に茹で、冷まして皮をむき、ボウルで粗めに崩します。
 3. 2 のボウルに菜の花を入れ、A を加えて混ぜます。
- ※お好みで焼いたベーコンなどを加えると彩りがアップします。

PICK UP

菜の花

「菜の花」というと、春に黄色い花を咲かせるものがよくイメージされますが、食用の菜の花はこれとは種類が異なり、市場では「菜花」として流通しています。食用の菜の花は、若くやわらかい葉や茎、つぼみをいただきます。ほのかな苦みが特徴。

各種ビタミンのほか、カルシウム、鉄分などが含まれる栄養価の高い食材でもあります。



あっさり君

くまだ まつお



★耳の日 (3月3日)

日本耳鼻咽喉科学会が 1956 年に制定した記念日。日付は、「み(3)」と「み(3)」の語呂合わせと、数字の 3 が人間の耳の形に似ていることに由来します。難聴・言語障害を持つ人たちの悩みを解決したいとの思いから制定されました。

3月

CALENDAR

4月

March		April	
1(金)	春季全国火災予防運動(〜3/7)	1(月)	定休日 エイプリルフール
2(土)	ミニの日 ミニ豚の日	2(火)	国際子どもの本の日
3(日)	ひな祭り 耳の日★ 東京マラソン	3(水)	シミ対策の日 趣味の日
4(月)	定休日 ミシンの日 雑誌の日	4(木)	ヨーヨーの日 あんぱんの日
5(火)	啓蟄 サンゴの日	5(金)	ヘアカットの日 F1 日本 GP(〜4/7)
6(水)	弟の日 スポーツ新聞の日	6(土)	春の全国交通安全運動(〜4/15)
7(木)	サウナ健康の日	7(日)	世界保健デー
8(金)	赤ちゃん&こどもカットの日	8(月)	定休日 花まつり シワ対策の日
9(土)	サンキューの日 雑穀の日	9(火)	食と野菜ソムリエの日
10(日)	大相撲三月場所初日	10(水)	女性の日 駅弁の日
11(月)	定休日 東日本大震災から 13 年	11(木)	メートル法公布記念日
12(火)	財布の日 スイーツの日	12(金)	子どもを紫外線から守る日
13(水)	サンドイッチデー	13(土)	浄水器の日 喫茶店の日
14(木)	ホワイトデー 美白の日	14(日)	椅子の日 パートナーデー
15(金)	万国博デー オリーブの日	15(月)	定休日 ボストンマラソン
16(土)	JR ダイヤ改正 十六団子	16(火)	春土用入 女子マラソンの日
17(日)	定休日 春の彼岸入り	17(水)	なすび記念日
18(月)	定休日 頭髪の日 (毎月 18 日)	18(木)	頭髪の日 (毎月 18 日)
19(火)	ミュージックの日	19(金)	食育の日 飼育の日
20(水)	春分の日・彼岸の中日	20(土)	郵便週間(〜4/26)
21(木)	ランドセルの日	21(日)	定休日 ロンドンマラソン
22(金)	世界水の日 放送記念日	22(月)	定休日 よい夫婦の日
23(土)	世界気象デー	23(火)	地ビールの日 シジミの日
24(日)	大相撲三月場所千秋楽	24(水)	植物学の日 秘書の日
25(月)	定休日 電気記念日	25(木)	国連記念日 世界マラリアデー
26(火)	カチューシャの唄の日	26(金)	よい風呂の日
27(水)	さくらの日 絵本週間(〜4/9)	27(土)	哲学の日
28(木)	シルクロードの日 三つ葉の日	28(日)	労働安全衛生世界デー
29(金)	プロ野球開幕 米 MLB 開幕	29(月)	定休日 昭和の日
30(土)	マフィアの日	30(火)	図書館記念日
31(日)	オーケストラの日	※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^o)／

営業時間 平日 8:00〜19:30 日曜日 7:00〜18:00

※ 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。

季節のたより

日本の贈答文化

3月14日はホワイトデー。皆さんご存じのとおり、バレンタインデーにチョコをくれた女性に、お返しをする日です。一般的にバレンタインデーとセットで捉えられています。ですが、実はその発祥は日本なのです。1970年代に始まり、広まってきたとされています。▼これが文化として定着した背景には、日本の贈答文化があると言われています。つまり、何かをもらったらお返しをするという習慣です。ただ、この文化にも最近の変化が見られるようになってきました。各種アンケートによると、ホワイトデーが必要か否かという問いに対しては、意見がだいたい半々に分かれるようです。▼昨今は、お歳暮やお中元を贈る人も減少しています。贈答文化に対する考え方も、時代とともに多様化しているようですね。皆さんは、贈り物をやり取りする習慣についてどう思いますか？