

# はーふたいむ

ヘアサポート情報紙

2024年3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

## 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す。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が、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を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で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。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

- 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等分に切れます。
- 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。
- 2のボウルに菜の花を入れ、Aを加えて混ぜます。

※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



★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。

# 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は、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。

# 3月 CALENDAR 4月

March		April	
1(金)	春季全国火災予防運動(～3/7)	1(月)	<b>定休日</b> 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)	<b>定休日</b> 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)	<b>定休日</b> 花まつり シワ対策の日
9(土)	サンキューの日 雜穀の日	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)	<b>定休日</b> 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)	<b>定休日</b> ポストンマラソン
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)	<b>定休日</b> 春の彼岸入り	17(水)	なすび記念日
18(月)	<b>定休日</b> 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)	<b>定休日</b> ロンドンマラソン
22(金)	世界水の日 放送記念日	22(月)	<b>定休日</b> 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)	<b>定休日</b> 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)	<b>定休日</b> 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。	

※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。

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  
デーにチョコレートなどをも  
らった男性が女性にお返しをす  
る日です。一般にバレンタイン  
デーとセツトで捉えられています  
が、実はその発祥は日本なのです。  
1970年代に始まり、広まつていっ  
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  
かをもらつたらお返しをするという習  
慣です。ただ、この文化にも最近は変  
化が見られるようになつてきました。  
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合わせに對して  
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、贈り  
物をやり取りする習慣についてどう思  
われますか?