

# はーふたいむ

ヘアサポート情報紙

2024年6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

## 水は髪にどんな影響を与えるの？

雨の日は髪の毛がうねる。海やプールに出かけたら髪がパサパサになった……。

水によって髪が何らかの影響を受けたと訴える人は少なくありません。とはいっても、水自体は髪に悪影響を及ぼすものではありません。むしろ、水は髪に必要不可欠なものです。そもそも髪の10~15%は水分です。水分量がこれを下回ると、逆に髪がパサパサになってしまいます。では、冒頭に挙げた問題は何が原因で生じるのでしょうか。

まず、うねりの問題は、髪が過剰に水分を含むことによって引き起こされます。髪が傷んでキューティクルが剥がれた状態になると、そこから水分が内部に浸入します。これによって髪の水分バランスが崩れ、うねりが生じるのです。つまり、トリートメントで髪の状態を改善するなどの対策を施すことで、髪の乱れは抑えることができるのです。

海やプールで髪がパサパサになるのも、水自体が

悪いわけではありません。水に含まれる成分が髪に悪影響を及ぼすのです。ご存じの通り、プールには塩素、海には塩分が含まれており、水がアルカリ性になっています。髪の主成分ケラチンは、アルカリ性の水に浸かると溶け出てしまいます。このメカニズムで髪がダメージを受けるのです。対策として、キャップをかぶったり、水から上がったらすぐにシャンプーをしたりするのが有効です。

繰り返しになりますが、髪に水分は不可欠です。髪を健康に保つには、水を飲んで補給することも忘れてはなりません。体が脱水状態になると、髪の生育にも影響が及びます。特にこれから時期は、髪

のため、そして  
熱中症予防のためにもしっかり水分を補給しま  
しょう。



おすすめ  
旬レシピ

## アスパラと牛肉の炒め物

旬のアスパラガスを使ったシンプルな一品をご紹介。シャキッとした歯ごたえのアスパラガスに牛肉がマッチします。夕食の一品やおつまみはもちろん、冷めておいしいのでお弁当のおかずにもおすすめです。

### ★ 材料（2人分）

グリーンアスパラガス 5本 牛肉（薄切り）200g サラダ油 大さじ1  
A：しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 オイスタークリーム 大さじ1

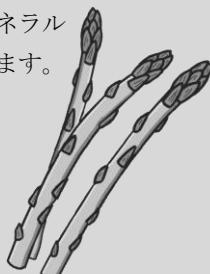
### ★ 作り方

- アスパラガスは根元の堅い皮をむいて3~4cmの長さに切ります。牛肉は食べやすい大きさに切ります。
- フライパンでサラダ油を熱し、アスパラガスを炒め、牛肉を加えてさらに炒めます。
- 肉の色が変わったら、Aを入れてサッと炒め合わせます。

PICK UP

### アスパラガス

アスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、元はどちらも同じものです。栽培中に日光を当てたかどうかで種類が分かれます。栄養価は日光を浴びたグリーンの方が豊富。 $\beta$ -カロテンや葉酸、ミネラルなどが含まれています。アミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれていることも特徴です。



# あっさり君



★衣替え (6月1日)

衣服を冬服から夏服に替える日。古くは4月1日と10月1日に行われていましたが、江戸時代頃から6月1日と10月1日にになり、今日まで引き継がれています。衣服の衣更えにあわせて、髪もちょっと衣更えしてみてはいかがでしょうか。

# 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。

# 6月 CALENDAR 7月

June		July	
1(土)	衣更え★ 真珠の日 チーズの日	1(月)	<b>定休日</b> 山開き 海開き 半夏生
2(日)	ローズの日 甘露煮の日	2(火)	たわしの日 たこの日
3(月)	<b>定休日</b> 測量の日 ムーミンの日	3(水)	波の日 ソフトクリームの日
4(火)	虫の日 蒸しパンの日	4(木)	梨の日 アメリカ独立記念日
5(水)	世界環境デー 老後の日	5(金)	あなごの日
6(木)	楽器の日 飲み水の日	6(土)	小暑 ピアノの日 サラダ記念日
7(金)	緑内障を考える日	7(日)	七夕 ポニーテールの日
8(土)	世界海洋デー バイキングの日	8(月)	<b>定休日</b> 質屋の日 ナンパの日
9(日)	ロックの日 リサイクルの日	9(火)	ジェットコースター記念日
10(月)	<b>定休日</b> 時の記念日 緑豆の日	10(水)	納豆の日 潤滑油の日
11(火)	傘の日	11(木)	世界人口デー 真珠記念日
12(水)	恋人の日 バザー記念日	12(金)	人間ドックの日 洋食器の日
13(木)	はやぶさの日 FM の日	13(土)	生命尊重の日 もつ焼の日
14(金)	世界献血者デー	14(日)	大相撲七月場所初日
15(土)	暑中見舞いの日 しょうがの日	15(月)	<b>定休日</b> 海の日 中元(新暦)
16(日)	<b>定休日</b> 父の日かばんベルトの日	16(火)	米大リーグオールスターゲーム
17(月)	<b>定休日</b> おまわりさんの日	17(水)	漫画の日
18(火)	<b>頭髪の日</b> (毎月 18 日)	18(木)	<b>頭髪の日</b> (毎月 18 日)
19(水)	ベースボール記念日	19(金)	夏土用入り 女性大臣の日
20(木)	健康住宅の日 世界難民の日	20(土)	Tシャツの日
21(金)	夏至 冷蔵庫の日	21(日)	<b>定休日</b> 全国高校総合体育大会)
22(土)	ボウリングの日 かにの日	22(月)	<b>定休日</b> 大暑 天ぷらの日
23(日)	男女共同参画週間 (~6/29)	23(火)	プロ野球オールスター (~7/23)
24(月)	<b>定休日</b> ドレミの日 UFO の日	24(水)	土用丑の日
25(火)	住宅デー 天覧試合の日	25(木)	かき氷の日 うま味調味料の日
26(水)	露天風呂の日	26(金)	パリオリンピック開幕
27(木)	日本陸上競技選手権 (~6/30)	27(土)	スイカの日
28(金)	パフェの日 貿易記念日	28(日)	大相撲七月場所千秋楽
29(土)	ツール・ド・フランス (~7/21)	29(月)	<b>定休日</b> 白だしの日 福神漬の日
30(日)	トランジスタの日	30(火)	プロレス記念日 梅干の日
31(水)	こだまの日 蕎麦機の日		

\*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。

空に思いを馳せる

季節のたより

坂東太郎、但馬(たじま)太郎、  
筑紫二郎、四国三郎。これらは  
何の名称なのか、皆さんには  
ご存じですか? 何のことか分  
からないという方も、岩雲、舞  
茸(まいたけ)雲という異名から  
答えが想像できるのではないでしよう  
か。▼答えは入道雲(積乱雲)です。

冒頭の呼び名は、順に関東、関西、九  
州、四国で使われているものです。ほ  
かにも、信濃太郎、伊予太郎など、地  
域によってさまざまな異名がありま  
す。これらは、大男が立ちはだかる姿  
から付けられたと考えられています。  
▼入道雲を見ていると、さまざまなもの  
のが想像されますよね。大男に限らず、  
動物であつたり、乗り物であつたり…。  
モクモクと湧き上がる雲を見つけた  
ら、気分転換に、ちょっと立ち止まつ  
て思いを馳せてみるのもいいかもしれ  
ませんね。ただ、入道雲は雷雲でもあ  
ります。突然の雷雨にはくれぐれもご  
注意ください。

はーふたいす 2024.6