



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

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。とはいえ、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してしまいます。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、水から上がったらずぐに
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。特にこれからの時期は、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お一品をご紹介します。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、冷めても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 オイスターソース 大さじ 1

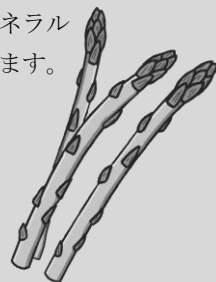
★ つくり方

1. 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。
2. 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。
3. 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。β-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。





★衣更え (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もいかがでしょうか。

June	
1(土)	衣更え★ 真珠の日 チーズの日
2(日)	ローズの日 甘露煮の日
3(月)	定休日 測量の日 ムーミンの日
4(火)	虫の日 蒸しパンの日
5(水)	世界環境デー 老後の日
6(木)	楽器の日 飲み水の日
7(金)	緑内障を考える日
8(土)	世界海洋デー バイキングの日
9(日)	ロックの日 リサイクルの日
10(月)	定休日 時の記念日 緑豆の日
11(火)	傘の日
12(水)	恋人の日 バザー記念日
13(木)	はやぶさの日 FMの日
14(金)	世界献血者デー
15(土)	暑中見舞いの日 しょうがの日
16(日)	定休日 父の日かばんベルトの日
17(月)	定休日 おまわりさんの日
18(火)	頭髪の日 (毎月18日)
19(水)	ベースボール記念日
20(木)	健康住宅の日 世界難民の日
21(金)	夏至 冷蔵庫の日
22(土)	ボウリングの日 かにの日
23(日)	男女共同参画週間(～6/29)
24(月)	定休日 ドレミの日 UFOの日
25(火)	住宅デー 天覧試合の日
26(水)	露天風呂の日
27(木)	日本陸上競技選手権(～6/30)
28(金)	パフェの日 貿易記念日
29(土)	ツール・ド・フランス(～7/21)
30(日)	トランジスタの日

※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。

July	
1(月)	定休日 山開き 海開き 半夏生
2(火)	たわしの日 たこの日
3(水)	波の日 ソフトクリームの日
4(木)	梨の日 アメリカ独立記念日
5(金)	あなごの日
6(土)	小暑 ピアノの日 サラダ記念日
7(日)	七夕 ポニーテールの日
8(月)	定休日 質屋の日 ナンパの日
9(火)	ジェットコースター記念日
10(水)	納豆の日 潤滑油の日
11(木)	世界人口デー 真珠記念日
12(金)	人間ドックの日 洋食器の日
13(土)	生命尊重の日 もつ焼の日
14(日)	大相撲七月場所初日
15(月)	定休日 海の日 中元(新暦)
16(火)	米大リーグオールスターゲーム
17(水)	漫画の日
18(木)	頭髪の日 (毎月18日)
19(金)	夏土用入り 女性大臣の日
20(土)	Tシャツの日
21(日)	定休日 全国高校総合体育大会)
22(月)	定休日 大暑 天ぶらの日
23(火)	プロ野球オールスター(～7/23)
24(水)	土用丑の日
25(木)	かき氷の日 うま味調味料の日
26(金)	パリオリンピック開幕
27(土)	スイカの日
28(日)	大相撲七月場所千秋楽
29(月)	定休日 白だしの日 福神漬の日
30(火)	プロレス記念日 梅干の日
31(水)	こだまの日 蓄音機の日

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^)/

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

空に思いを馳せる
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、皆さんはご存じですか? 何のことが分らないという方も、岩雲、舞茸(まいいたけ)雲という異名から答えが想像できるのではないのでしょうか。▼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、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、大男が立ちまわっている姿から付けられたと考えられています。▼入道雲を見ると、さまざまなものが想像されますよね。大男に限らず、動物であったり、乗り物であったり…。モクモクと湧き上がる雲を見つけたら、気分転換に、ちよつと立ち止まって思いを馳せてみるのもいいかもしれません。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。