



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。

今月のヘアピックアップ

## それってホント？髪に関する都市伝説

世の中にはさまざまな都市伝説があります。その中には髪に関するものが少なくありません。根拠が曖昧なまま語り継がれているものも多くあります。そのいくつかをご紹介します。

### ●死んだ後も髪の毛は伸びる

これは事実ではありません。死んで血流が止まり、毛母細胞に酸素が供給されなくなれば、髪の毛の生育も止まります。ただ、皮膚が乾燥して収縮することで、毛髪や体毛があたかも伸びたかのように見えることはあるようです。

### ●毛を剃ると濃くなる

これには全く根拠がありません。通常、生えてくる毛は先端が細くなっています。これを剃ると、毛の太い部分が先端として伸びてくるため、毛が太く濃くなったと錯覚してしまうようです。

### ●わかめを食べると髪の毛が増える

わかめが直接髪の毛を増やすことはありません。

ただ、わかめに含まれるミネラルなどの栄養素は髪の毛の生成に寄与する成分なので、食べることは髪の毛の健康に繋がります。

### ●帽子をかぶるとはげる

これは正しいとも間違いとも言えません。帽子は紫外線を防ぐことができるので、抜け毛の予防に役立ちます。一方で、長時間かぶって頭を圧迫し続けたり、汗をかいて雑菌が繁殖したりすると脱毛に繋がる可能性があります。

### ●白髪の人のはげにくい

白髪と薄毛は全く別のメカニズムで起きており、因果関係はありません。白髪は肌の色に近く、はげが目立ちにくいことから、こうしたイメージが生まれているようです。



おすすめ旬レシピ

## 春菊のチヂミ

春菊を使った韓国風お好み焼「チヂミ」をご紹介します。春菊のほどよい苦みと、もちもちの食感が楽しめます。おやつやビールのおつまみにピッタリ。鍋料理で余った春菊の活用法としてもおすすめです。

### ★材料 (2人分)

春菊 120g 薄力粉 50g 片栗粉 30g 卵 1個 水 50cc 塩 少々

ごま油 適量 ※お好みで他の野菜や豚肉を加えてもOK

タレ: 醤油 大さじ1 酢 大さじ1 ごま油 小さじ1 砂糖 少々 ごま 少々

### ★作り方

1. 春菊は3~4cmの長さに切ります。タレは上記の材料を混ぜ合わせます。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、水、薄力粉、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせ、春菊を入れてさらに混ぜます。
3. フライパンにごま油を熱し、生地を入れ両面に焼き色がつくまで焼きます。

PICK UP

## しゅんぎく

春菊の名は、春に花が咲き、葉が菊の葉の形に似ていることに由来します。通常はつぼみを摘んで食用にしますが、そのまま育てるときれいな花を咲かせます。βカロテンをはじめとする各種ビタミンのほか、カリウム、鉄分、食物繊維などの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜で、「食べる風邪薬」ともいわれます。



# あっさり君

くまだまつお



## ★風邪の日 (1月9日)

1795年のこの日、第四代横綱・谷風梶之助がインフルエンザで亡くなったことに由来します。土俵上で強さを誇った力士も病気には勝てませんでした。健康に自信がある方も油断せず、風邪やインフルエンザ、新型コロナの予防に努めましょう。

# 1月 CALENDAR 2月

January		February	
1(水)	<b>お休み</b> 元日 実業団対抗駅伝	1(土)	プロ野球キャンプイン ニオイの日
2(木)	<b>お休み</b> 初売り・初商い 箱根駅伝	2(日)	節分 ツインテールの日
3(金)	<b>お休み</b> 元始祭 ひとみの日	3(月)	<b>定休日</b> 立春 のり巻きの日
4(土)	官公庁御用始め 取引所大発表	4(火)	世界対がんデー
5(日)	小寒 魚河岸初競り 囲碁の日	5(水)	双子の日 笑顔の日
6(月)	<b>定休日</b> 消防出初 ケーキの日	6(木)	ブログの日 海苔の日
7(火)	人日の節句(七草の節句)	7(金)	フナの日
8(水)	正月事納め	8(土)	つばきの日 郵便マークの日
9(木)	風邪の日★ とんちの日	9(日)	肉の日 ふく(ふぐ)の日
10(金)	110番の日 明太子の日	10(月)	<b>定休日</b> 左利きの日 ふとんの日
11(土)	鏡開き 蔵開き 塩の日	11(火)	建国記念の日 仁丹の日
12(日)	スキーの日 大相撲初場所初日	12(水)	レトルトカレーの日
13(月)	<b>定休日</b> 成人の日 たばこの日	13(木)	苗字布告記念日 NISAの日
14(火)	十四日年越 飾納・松納	14(金)	聖バレンタインデー 煮干の日
15(水)	小正月 左義長(どんどこ焼き)	15(土)	春一番名附けの日
16(木)	藪入り 念仏の口開け	16(日)	<b>定休日</b> NBA オールスターゲーム
17(金)	阪神淡路大震災記念日	17(月)	<b>定休日</b> 確定申告受付開始
18(土)	<b>頭髪の日</b> 大学入学共通テスト	18(火)	<b>頭髪の日</b> (毎月18日)
19(日)	<b>定休日</b> 大学入学共通テスト	19(水)	プロレスの日
20(月)	<b>定休日</b> 大寒 年賀はがき抽選日	20(木)	交通事故死ゼロを目指す日
21(火)	料理番組の日 初大師・初弘法	21(金)	国際母語デー 漱石の日
22(水)	ジャズの日 カレーの日	22(土)	頭痛の日 猫の日 おでんの日
23(木)	電子メールの日	23(日)	天皇誕生日 富士山の日
24(金)	初地蔵 初愛宕	24(月)	<b>定休日</b> 振替休日 大阪マラソン
25(土)	大学入学共通テスト(追・再~1/26)	25(火)	大相撲春場所番付発表
26(日)	大相撲初場所千秋楽	26(水)	脱出の日
27(月)	<b>定休日</b> 国旗制定記念日	27(木)	冬の恋人の日
28(火)	衣類乾燥機の日	28(金)	ビスケットの日
29(水)	人口調査記念日		
30(木)	3分間電話の日		
31(金)	生命保険の日 愛妻家の日		

※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。(〇〇)

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。営業時間外での利用をご希望の方は、ご相談下さい。

## 季節のたより

### 駅伝の魅力

毎年1月は、駅伝シーズンのピークにあたります。元日の全日本実業団対抗駅伝(ニューイヤ駅伝)に始まり、2・3日の箱根駅伝、第2日曜日の全国都道府県対抗女子駅伝、第3日曜日の同男子駅伝と続きます。▼駅伝は団体競技でありながら、ラグビーやサッカーのように競技中チームの連携が重視されるわけではありません。各選手は、競技中は個人の力を最大限に発揮することに集中します。同時に、全員がチームとしての勝利を目指します。個人競技と団体競技、双方の性格を兼ね備えたスポーツである点が人気の理由の一つです。▼そうした特性から、駅伝は個人と組織のあり方を考える上で参考になるとも言われています。先に挙げた大会はいずれもテレビで中継されます。「ただ走るだけ」と思っている方も、ちょっと視点を変えて、駅伝を観戦してみてください。