



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

## あなたの髪は「撥水毛」それとも「吸水毛」？

表題を見て「何それ？」と思われた方もいるでしょう。撥水毛（はっすいもう）、吸水毛（きゅうすいもう）というのは、毛髪を髪質によって分類したときの呼び方です。撥水とは水をはじくという意味で、水分を吸収しにくい性質を指します。一方、吸水は文字通り水を吸うという意味で、水分を吸収しやすい性質を表します。

それぞれのおもな特徴は次のとおりです。

### 【撥水毛】

- ・ 水で濡らしたときの手触りがパリッとしている
- ・ シャンプーをするとき泡立ちがよくない
- ・ 髪がベタつきやすく、くっつく感じがする
- ・ 乾燥すると髪が広がりやすい

### 【吸水毛】

- ・ 水で濡らしたときの手触りがクタッとしている
- ・ 乾燥させると毛先がパサパサになる
- ・ 指通りが悪く絡まりやすい

・ 湿度が高いと髪がうねり、スタイリングが崩れる  
撥水毛と吸水毛の分かれ目は、髪の表面のキューティクルにあります。大まかに言うと、ここを覆う油分が多いと撥水毛、油分が少ないと吸水毛になるわけです。したがって、上記の特徴、すなわち問題点を改善するには、キューティクル表面の油分を調整せねばなりません。撥水毛の場合は油分を落とす。吸水毛の場合は油分を補う。これがポイントになります。



市販のヘアケア用品には、それぞれの特徴に応じたものがあります。自分の髪質がどちらに当てはまるか見極めた上で、それに合ったシャンプー、トリートメントを選んで、適切に髪をケアすることを心掛けましょう。



## 鮭のホイル焼き

旬の鮭を使ったあったかメニューをご紹介します。材料を包んで焼くだけなので手軽につくれます。ごはんのおかず、おつまみにおすすめ。お好みで他の野菜やきのこを加えてもおいしくいただけます。

### ★ 材料 (2人分)

生鮭(切り身) 2切 たまねぎ 1/2個 にんじん 1/4本 しめじ 1/2株  
バター 20g 塩 少々 こしょう 少々 ポン酢しょうゆ 適量

### ★ つくり方

1. 鮭は塩をふり、たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。
2. 約30cm角のアルミホイルを2枚準備し、それぞれにたまねぎ、にんじん、鮭、しめじ、バターをのせ、塩・こしょうをふって包みます。
3. オーブントースターかグリル、フライパンで10～15分、様子を見ながら加熱し、ポン酢しょうゆをかけていただきます。

### PICK UP

## サケ

サケは毎年秋、産卵のために北海道や東北の河川に戻ってきます。この時期の鮭は「秋鮭」や「秋味」と呼ばれます。遡上するために脂肪や栄養をたくさん蓄えているのでとても美味。ビタミンDをはじめとする各種ビタミンのほか、タンパク質、EPA、DHAなど、さまざまな栄養素がバランスよく含まれていることも特徴です。





## ★頭髪の日 (10月20日)

日本毛髪科学協会が1977年に制定した記念日。日付は「頭(とう)10」と「髪(はつ)20」の語呂合わせ。同様に、この日はヘアブラシの日でもあります。なお、毎月18日の頭髪の日、は、全国理容環境衛生同業組合連合会が制定したものです。

10月

CALENDAR

11月

October		November	
1(火)	衣更え メガネの日 香水の日	1(金)	犬の日 紅茶の日
2(水)	豆腐の日 望遠鏡の日	2(土)	Jリーグ YBC ルヴァンカップ決勝
3(木)	登山の日	3(日)	文化の日 全日本大学駅伝
4(金)	イワシの日 陶器の日	4(月)	<b>定休日</b> 振替休日
5(土)	国民スポーツ大会(佐賀~10/15)	5(火)	津波防災の日 いいりんごの日
6(日)	国際協力の日	6(水)	お見合い記念日
7(月)	<b>定休日</b> 盗難防止、バーコードの日	7(木)	立冬 鍋の日 もつ鍋の日
8(火)	骨と関節の日 入れ歯の日	8(金)	刃物の日 いい歯の日
9(水)	国際防災の日	9(土)	換気の日 119番の日
10(木)	目の愛護デー 銭湯の日	10(日)	大相撲九州場所初日
11(金)	安全・安心なまちづくりの日	11(月)	<b>定休日</b> 平和、鮭、靴下の日
12(土)	プロ野球クライマックスシリーズ開幕	12(火)	皮膚の日 洋服記念日
13(日)	さつまいもの日 引越しの日	13(水)	いいひざの日
14(月)	<b>定休日</b> スポーツの日 鯛の日	14(木)	アンチエイジングの日
15(火)	世界手洗いの日	15(金)	七五三 いい遺言の日
16(水)	世界脊椎デー ボスの日	16(土)	いい色の日 自然薯の日
17(木)	カラオケ文化の日	17(日)	<b>定休日</b> 肺がん撲滅デー 将棋
18(金)	<b>頭髪の日</b> (毎月18日)	18(月)	<b>定休日</b> 頭髪の日 (毎月18日)
19(土)	海外旅行の日 バーゲンの日	19(火)	世界トイレの日
20(日)	<b>定休日</b> 頭髪、ヘアブラシの日	20(水)	ピザの日 毛皮の日
21(月)	<b>定休日</b> 国際反戦デー	21(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
22(火)	国際吃音啓発の日	22(金)	いい夫婦の日 ボタンの日
23(水)	電信電話記念日	23(土)	勤労感謝の日 サッカー天皇杯決勝
24(木)	プロ野球ドラフト会議	24(日)	大相撲九州場所千秋楽
25(金)	世界パスタデー	25(月)	<b>定休日</b> OLの日 金型の日
26(土)	プロ野球日本シリーズ開幕	26(火)	いい風呂の日
27(日)	読書週間(~11/9)	27(水)	ノーベル賞制定記念日
28(月)	<b>定休日</b> パンダ初来日の日	28(木)	ゴルフ日本シリーズ(~12/1)
29(火)	おしぼりの日 とらふぐの日	29(金)	いい肉の日 いい服の日
30(水)	香りの記念日 初恋の日	30(土)	鏡の日 カメラの日
31(木)	ハロウィン 日本茶の日		

※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^)/

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

### 国スポへの改称

10月5日、佐賀で国スポが開幕。と言っても、「国スポ」をご存じないという方もいるかもしれませんね。「国スポ」とは、国民スポーツ大会の通称で、昨年まで「国体(国民体育大会)」の名称で開催されていたイベントです。「国スポ」という言葉は、すでにメディアで広く使われていますが、まだ一般にはそれほど定着していないようです。▼名称以前の問題として、このイベントに対する国民の関心が高くないことは事実です。「国内最大の総合スポーツ大会」とされる国体が、昨年どこで開催されたのか、みなさんは覚えていますか? 大会で活躍した選手の名前を一人でもご存じですか? ▼国スポ(国体)に対してはさまざまな問題点が指摘されており、廃止すべきとの意見も出ています。名称だけでなく、その中身も、良い方向へ変化することを期待したいところです。