はーふたいむ

ヘアサポート情報紙

2021 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　ドライヤーの使い方、間違ってませんか？

髪を洗ったらドライヤーで熱風を当てて乾かす。多くの方はこれを毎日当たり前のように行っています。ドライヤーの使い方について「今さら説明の必要はない」と思われる方もいるでしょう。でも、実は多くの方は「正しい」使い方をしていないのです。髪の健康のため、そしてドライヤーのためにも、正しい使い方を確認しておきましょう。

まず、ドライヤーを使う前にタオルで髪の水分をしっかり取ります。このときゴシゴシこすってはいけません。髪の表面のキューティクルは、濡れたとき開いた状態になります。ここで摩擦を加えるとキューティクルがはがれ、傷んでしまうのです。

ドライヤーを使う際、風は根元から毛先に向けて当てるようにしましょう。キューティクルは根元からうろこ状に重なり合っています。その流れにそって風を当てることで髪のダメージを防ぐことができるのです。

ドライヤーは、常に髪から 20 センチくらい離すようにします。小刻みに振って特定の場所に熱風を当てすぎないようにしましょう。

熱風を当てた後、冷風に切りかえることも重要なポイント。髪は冷える過程でキューティクルが引き締まっていきます。冷風で髪の余熱を除き、冷やしてやることでスタイルがキープされ、艶が出ます。また、ドライヤーを長持ちさせる上でも、高温のまま放置せず、内部の熱を十分冷ましてから片付けるのがおすすめです。

ドライヤーを使った後、コードを本体に巻き付けてはいけません。内部の銅線に負担がかかり、断線に繋がる恐れがあります。コードはゆるく巻いて、ゴムなどで軽く束ねるくらいにしましょう。

髪にうれしい！ 旬レシピ

深川めし風混ぜご飯

深川めしとは、貝とねぎを煮込んでご飯にかけた料理。その名は江戸時代に漁師町としてにぎわった東京深川にちなみます。今回は混ぜご飯風にアレンジ。あさりの旨みが口いっぱいに広がります。

★ **材料**　（3～4 人分）

あさり（むき身）300g　米 2 合　ねぎ 適量　刻みのり 適量

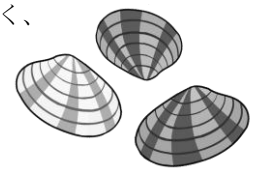
【A】だし汁 300 ml 醤油 大さじ 2 みりん 大さじ 1 酒 大さじ 1 塩 小さじ 1/2

★ **つくり方**

1. 米は炊く30 分前にとぎ、ざるにあげます。あさりは流水で洗って水気を切ります。ねぎは小口切りにします。
2. 鍋に【A】を入れて沸騰させ、あさりを入れて 3 分程煮て煮汁を分けます。
3. 炊飯器に米と煮汁（必要に応じて水を追加）を入れて炊き、炊き上がったらあさりを加えて 10 分程蒸らして混ぜます。
4. 器に盛り、ねぎと刻みのりを乗せます。

アサリ

アサリの旬は春と秋。産卵前の 3 月～4 月と 9 月頃が最も身が詰まっておいしいといわれています。近年は輸入品が多く、1 年中入手は可能。タウリンやビタミン B12 のほか、各種ミネラルが豊富に含まれています。



● **ビタミン B12**

魚貝類をはじめとする動物性の食品に多く含まれるビタミン。赤血球の生成を助ける働きがあり、悪性貧血の予防には欠かせません。血液の循環を良くするので、頭皮の血行促進にも役立ちます。

人生は道路のようなものだ。一番の近道は、たいてい一番悪い道だ。 フランシス・ベーコン

あっさり君

くまだ まつお

3月 CALENDAR 4月

March	
1（月）	**定休日** 春季全国火災予防運動
2（火）	ミニの日　ミニ豚の日
3（水）	上巳の節供・ひな祭り　耳の日
4（木）	サッシの日　雑誌の日
5（金）	啓蟄　サンゴの日
6（土）	弟の日　スポーツ新聞の日
7（日）	サウナ健康の日
8（月）	**定休日** 赤ちゃん&こどもカットの日
9（火）	サンキューの日　雑穀の日
10（水）	サボテンの日　砂糖の日
11（木）	東日本大震災から 10 年※
12（金）	春の高校野球組合せ抽選会
13（土）	JR ダイヤ改正
14（日）	ホワイトデー　大相撲三月場所初日
15（月）	**定休日** 靴の日　オリーブの日
16（火）	十六団子　財務の日
17（水）	春の彼岸入り　漫画週刊誌の日
18（木）	**頭髪の日**（毎月 18 日）
19（金）	春の選抜高校野球開幕
20（土）	春分の日・彼岸の中日
21（日）	**定休日** 世界ダウン症の日
22（月）	**定休日** 世界水の日　放送記念日
23（火）	世界気象デー
24（水）	世界結核デー
25（木）	電気記念日
26（金）	東京五輪聖火リレースタート（福島）
27（土）	さくらの日　仏壇の日
28（日）	大相撲三月場所千秋楽
29（月）	**定休日** マリモの日　作業服の日
30（火）	マフィアの日
31（水）	オーケストラの日

April	
1（木）	エイプリルフール　米大リーグ開幕
2（金）	国際子どもの本の日
3（土）	趣味の日　シミ対策の日
4（日）	あんぱんの日　どらやきの日
5（月）	**定休日** ヘアカットの日
6（火）	春の全国交通安全運動（～4/15）
7（水）	世界保健デー
8（木）	花まつり・潅仏会　シワ対策の日
9（金）	食と野菜ソムリエの日
10（土）	ヨットの日　女性の日　駅弁の日
11（日）	メートル法公布記念日
12（月）	**定休日** パンの記念日
13（火）	喫茶店の日　浄水器の日
14（水）	椅子の日　パートナーデー
15（木）	よいこの日　遺言の日
16（金）	大志を抱く日　女子マラソンの日
17（土）	春土用入　ハローワークの日
18（日）	**定休日　トイレ改修工事**
19（月）	**定休日　トイレ改修工事**
20（火）	**営業します　トイレ改修工事**
21（水）	**営業します　トイレ改修工事**
22（木）	**営業します　トイレ改修工事？**
23（金）	地ビールの日　シジミの日
24（土）	秘書の日　植物学の日
25（日）	国連記念日　世界マラリアデー
26（月）	**定休日** よい風呂の日
27（火）	哲学の日　ロープデー
28（水）	労働安全衛生世界デー
29（木）	昭和の日　畳の日
30（金）	図書館記念日

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合もあります。

★東日本大震災から 10 年

（3 月 11 日）

2011 年 3 月 11 日の東日本大震災発生から 10 年を迎えます。この未曽有の災害は、今なお各地にさまざまな影響を残しています。この日、被災地の各所で 10 周年を記念するイベントが行われる予定です。

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

※　お客様の送迎を行っております。ご希望の方がいらっしゃいましたら是非ご相談下さい。営業時間外でのご利用、ご相談下さい。

季節のたより

つぼみにも注目

3月に入ると、桜に関するニュースが徐々に増えてきます。開花の知らせから春の訪れを感じるという方も多いでしょう。桜前線が近づくと、各地の開花予想が報じられますが、その経過の最初に登場する言葉が「つぼみ」です。ここから「開花」「三分咲き」といった表現で状況が伝えられます。▼では、最初に登場する「つぼみ」はいつできるのかご存じですか？　答えは前年の夏。花が散って緑の葉が生い茂る頃には、もう翌年のつぼみが作られているのです。その後、少しずつ養分を蓄え、厳しい冬を乗り越え、春に美しい花を咲かせます。満開の見事な美しさは、長い準備期間を経て生まれるということです。▼ただ、ほとんどの人は満開のときにしか桜に目を向けません。桜に限ったことではありませんが、結果だけでなく過程に目を向けるという気持ちも忘れないようにしたいですね。