



## Health

## 髪の毛の乾燥を防ぎましょう



髪の毛の乾燥の原因は、夏のダメージや季節の変わり目の環境によるとも言われています。ケアで髪の毛の元気を復活させましょう！

### 洗髪後のタオルドライは？

入浴後のタオルドライは、しっかりしましょう。ただし、タオルで髪全体をゴシゴシ拭くのはNG！ 摩擦で髪が傷んでしまいます。まず、タオルで頭皮を軽くもみ込むようにして水気を拭きとり、髪は中間から毛先にかけてポンポンと軽くたたくようにして、タオルに水分を移していきます。

・洗い流さないトリートメントもおすすめ！  
タオルでしっかり水気を取ったら、洗い流さないトリートメントでケアをすると、ドライヤー後の仕上がりが上々ですよ！



手に取って伸ばしたら、毛先からつけ、髪の間、余った分を全体に。地肌にはつけないようにしましょう



強温風を使うときは10センチは離しましょう

ドライヤーは強温風で根元など全体の80%程度を乾かします。ドライヤーを下めに向け、髪を軽く手ぐしてとかながら、弱温風で乾かすと、まとまりやすくなります。仕上げに冷風を使うと、余熱が冷め、ツヤが期待できます。

1年中降り注ぐ紫外線に加え、空気の乾燥も気になるこの季節。髪の毛の乾燥はパサツキの原因になりますね。そこで、髪の毛の乾燥対策をご紹介します。丁寧なケアで秋冬もうるツヤ髪を保ちましょう！

### ●頭皮にも化粧水！？

頭皮に潤いを与えることが大切。顔に化粧水をつけるように、頭皮にも化粧水をつけることで乾燥防止につながります。市販の水分・油分を整える頭皮ローションを取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ●保湿性の高いシャンプーやコンディショナーを選ぶ

シャンプーやコンディショナーには、サラサラタイプとしっかりとタイプがよく見られますね。頭皮や髪の毛の状態にもよりますが、秋冬にはしっかりとタイプが良いですよ。さらに、摩擦から髪を守るアミノ酸系のものがおすすめです。

## Chottoいいかも

アイアンバーを活用しませんか？ 100円ショップでも手に入るアイアンバーは見た目のおしゃれさと丈夫さで人気！ 基本はネジで設置します。取り付け方次第で、いろんな使い方ができますよ！

### ■ いろんなものを吊り下げる



棚板の下に設置し、S字フックを組み合わせれば、マグカップなどを吊り下げられます。

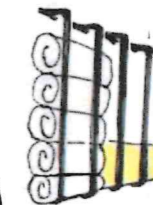
2つを平行に設置すれば、ワイナングラスも吊り下げられます！

天井に設置すれば、植物のハンギングに最適！

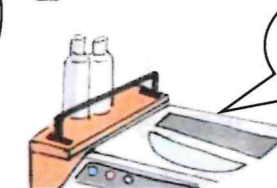


吊り戸棚の下に設置すれば、普段使いのアトマイザーをスタンバイできます！

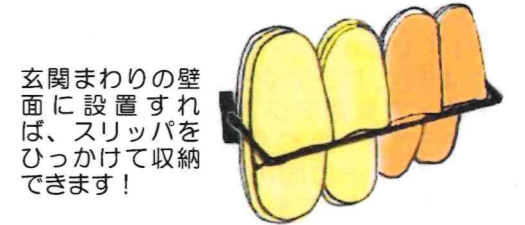
### ■ 壁面に設置する



平行に設置すれば、タオルをひとまとめにできます。洗面室におすすです！



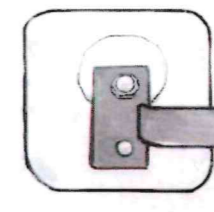
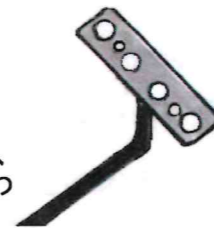
棚板に設置すれば、ストッパー代わりに！



玄関まわりの壁面に設置すれば、スリッパをひっかけて収納できます！

### ■ ネジが使えないところに つけたい場合は

マグネットが使える場所なら、強力マグネットを数個組み合わせて使うことができます！



ツルツルした面などは、ナット付きシールフックを使うと良いですよ！

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## かんたんレシピ

## にんじんと春菊のナンプラーごま和え

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料 (2人分)

- にんじん…中1本
- 春菊…3枝
- 厚揚げ…100g
- 白すりごま…大さじ1
- ナンプラー…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2



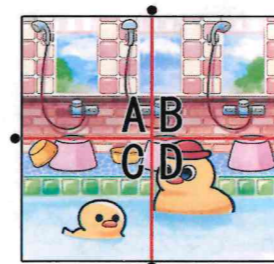
※厚揚げは、強火で表面をカリッと焼くことで、香ばしさが出ます。  
※ごまはいりごまよりすりごまを使用した方が栄養吸収も良く、具材にもなじみやすいです。

にんじんと爽やかに香る春菊に、ごまとナンプラーのアクセントをプラス♪ 厚揚げがゴロッと入った、食べ応えのある一品です。

- ① にんじんはせん切りにし、春菊は葉を摘みとる。
- ② 厚揚げは両面を軽く焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②を合わせ、白すりごま、ナンプラー、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは ホームページで

