

正しいお手入れと紫外線対策

夏のヘアケアで大切な髪を守る

髪を染める、パーマをかけるなどを繰り返して髪は思った以上にダメージを受けています。これからの季節は紫外線によるダメージからも髪を守る事が大切です。

つやと手触りの鍵になるキューティクル

髪の毛は3層になっていて、一番外側をキューティクルといい、これが髪の内部の守り、さらに髪の感触やつやなどに大きくかわわっています。このキューティクルが美しい髪の鍵になっているのです。

キューティクルはうるち状態ではがれやすいので、普段のお手入れでもやさしくケアすることが大切。シャンプーなどで濡れた状態はとくにがれやすいので、タオルで拭くときやブラッシングのときもゴシギシ力を入れるのは禁物です。また、紫外線を浴びると肌と同じように髪もダメージを受けてしまいます。お出かけのときは紫外線対策も忘れずに。



帽子、まとめ髪で紫外線対策

紫外線に無防備になっているとキューティクルを傷めてしまい、髪がバサつく原因に。秋の抜け毛も紫外線によるダメージが大きく関係しています。紫外線が多い季節は、帽子をかぶる、日傘をさすなどのUVカット対策が欠かせません。髪が長い場合はまとめ髪にして、日光に当たる部分を最小限にとどめましょう。



正しいシャンプーの方法

シャンプーの泡立ちをよくするため、まず髪を十分濡らすことが大切です。シャンプーは手のひらでよく泡立てます。この泡が髪と髪の摩擦を防ぎ、キューティクルがはがれるのを防いでくれます。地肌を指の腹でマッサージするように洗い、シャンプーを残さないようによくすすぎましょう。



乾かすときはタオルでやさしく

濡れているときのキューティクルははがれやすいので、シャンプー後のタオル拭きはやさしくしていねいに、が鉄則。髪を包み込んで、軽くきんとんと叩くようにして水けをとりまわす。ドライヤーは髪を乾かすというより、指で髪を持ち上げて地肌を乾かすようにすると早く乾きます。



頭皮マッサージで血行促進

髪に栄養を運んでいるのは血液なので、頭皮をマッサージして血行を促進するのは有効なヘアケアのひとつ。両手の親指を耳の付け根にあたり置き、残りの指で頭全体を包み込むようにし、指の腹に力を入れてよくマッサージしましょう。シャンプー前や寝る前のリラックスしたときに行うのが効果的。



暮らしのレシピ

白胡麻のブランマンジェ 抹茶ソース

ブランマンジェはアーモンドなどで香りをつけた牛乳をゼラチンで固めたデザートです。今回は白胡麻を使った手軽なレシピをご紹介します。トッピングのソースの抹茶には、ポリフェノールやビタミンが含まれ、抗酸化作用も期待できます。



材料(5~6人分)

【ブランマンジェ】

牛乳	500cc
生クリーム	80cc
白胡麻	大さじ1
グラニュー糖	55g
コーンスターチ	3g
ゼラチン	6g
水	大さじ1½

【抹茶ソース】

水	大さじ5
グラニュー糖	小さじ5
抹茶	小さじ5

下準備▶ゼラチンは水でふやかしておく。コーンスターチは分量内の牛乳から大さじ2を取り分けて溶かしておく。

① 鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れ、よく混ぜて弱火にかける。この時、沸騰させないように注意する。

② すり鉢で軽くすりつぶした白胡麻を鍋に入れ、弱火でかき混ぜながら香りがするまで温める。

③ ②に牛乳で溶かしたコーンスターチを加え、とろみがつくまで混ぜ続ける。

④ 火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。その後、茶こし等でこしながらボールに移す。

⑤ 粗熱が取れるまで混ぜながら冷やし、お好みの容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。

抹茶ソースの作り方

① グラニュー糖、抹茶を小鉢に入れて混ぜ合わせる。

② 耐熱容器に①と水を入れ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。一度レンジから出して中身をかきまぜ、さらに20秒加熱する。シロップ状になったらでき上がり。

暮らしのヒント

●● 髪に健康によい食材

海藻だけじゃない?! 髪に健康を守る様々な食材をご紹介します

海藻類にはヨードやビタミン、ミネラルなど健康な髪を維持する栄養素が豊富に含まれています。また、髪に栄養を運んでいるのは血液なので、血液をサラサラにする青魚、また、血行を促進するネギやしよすがなどもおすすめ。髪の発育にいいとされるケイ素はピーマンやホタテ、玄米などに多く含まれています。



暮らしのワンポイント

この夏は今すぐできる節電を!

家中の電化製品を再チェック。チリツモ節電で楽しくエコライフ。

エアコンのフィルターをこまめに掃除する。室外機のまわりには物を置かない。冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない、無駄に開閉しない。トイレの便座、洗浄水の温度設定を適温に下げる。明るすぎる照明は間引く、などなど。節電はもはや私たちのライフワークのひとつです。日々の習慣として今すぐできることを再チェックして、今年の夏もさらなる省エネを実行しましょう。