

# 手ぐしはNG!? 髪の毛の正しいお手入れと頭皮ケア

●**手ぐしとヘアブラシ、髪のお手入れはどちらが正解?**  
 スタylingがいらすの無造作ヘアや、ゆるふわアレンジが流行している今、手ぐしでも、実は手ぐしだけでお手入れするのは、髪と頭皮に与える影響が大きく違うのでご存知でしたか? そこで今回は、正しいお手入れ方法を紹介します。

●**実は、手ぐしだけでは頭皮の汚れが取れない!**  
 一日外で過ごすうちに、髪も外気にさらされてパサついたり、ベタつきを感じたり…。髪の表面の汚れを気にする方は多いと思いますが、頭皮についてはどうでしょうか? 実は頭皮にも皮脂や垢、ほこり、角質など、毛穴に詰まった汚れがあります。頭皮の皮脂腺の数は、なんとTゾーンの3倍! しかも、頭皮は髪の毛で覆われているため、とても洗にくい場所です。手ぐしだけのケアでは、どうしても汚れが残ってしまいます。

余分な皮脂が残って酸化してしまつと、老廃物を促進する悪玉になり、白髪や抜け毛、頭皮の臭いといったトラブルの原因に。頭皮専用ブラシで丁寧にブラッシングをしてあげることで、頭皮の汚れを浮かせて血行を促進し、エイジングの元となる様々な



トラブルを防ぐことができます。

●**手ぐしだけでは、髪にダメージを受けやすくなる!?**  
 髪には「キューティクル」という、うろこ状に表面を覆っている部分があります。髪の内部の水分や油分を内部にとどめて、ツヤを保つのがキューティクルの役割。そのためには、キューティクルをいつも整えておく必要があります。

●**ブラシを使った正しいお手入れ 3ステップ**  
 ①シャンプー前に乾いた髪を1分間ブラッシング。髪の毛のからまりやほこりを落としおくことで、頭皮の汚れを浮かせて落ちやすくします。シャンプーの泡立ちも良くなり、頭皮や髪への負担も減ります。



②38度前後のぬるま湯で1〜2分予洗い。地肌まで濡らして毛穴を開いてあげて。シャンプーは直接髪につけるのではなく、お湯で薄めながら少しずつ頭皮に。髪の毛を「シリシ洗」つではなく、下から上に頭皮を揉み込むように、指の腹を使って汚れをきれいに落としましょう。

その後、毛先を中心にトリートメントを付けます。頭皮に付くと毛穴の詰まりの原因になるので要注意!

③5〜10分置いて洗い残しがないようにしっかりと流します。タオルドライしたあとドライヤーでしっかりと乾かし、ブラシでキューティクルを整えましょう。

●**ブラッシングの効果で、潤いのあるツヤやかな髪に!**  
 このように、髪を洗う前と後にブラシを取り入れたお手入れをすることで、頭皮をきれいにし、キューティクルを整えることができます。ブラッシングで頭皮の血流を促進し、毛根まで栄養が行きわたり、薄毛や抜け毛といったトラブルの予防に繋がるといいうれしい効果も。

手ぐしでさつとスタイリングできる髪型も、毎日のブラッシングとシャンプーにより健康的で扱いやすいツヤ髪に生まれ変わります。ぜひ毎日のお手入れに取り入れてみてくださいね



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「自転車通学の思い出」  
 健康維持のためにと始めた早朝の散歩。その途中、毎朝ほぼ同じ時刻に自転車をこぐ制服姿の女子高生とすれ違います。おそらく10キロ以上の道のりを自転車通学しているのでしょうか。まっすぐ前を向いて自転車をこぐ姿を見ていて昔の自分を思い出しました。

実は私も高校時代は自転車通学でした。高校生なので、移動手段といえば自転車しか思いつかなかったこともあり、片道約12キロの道のりを3年間自転車通学していました。家から学校まではゆるやかな上りが続きます。雨降りよりも向かい風が大変でした。私は寒いのが苦手なため、冬の通学はきつかったですね。川沿いを走っていると、冷たい風がびゅーびゅー吹いて、自転車に乗ったまま凍死するかと思いました(笑)。

笑いあり涙ありの「自転車通学」。3年間頑張ったおかげで足の筋肉はもろろん、体力もついたら、少々なことまでこたれなくなりました。

毎朝出会う女子高生も、当時の私と同じ気持ちでしょうか。3年間なんてあっという間です。頑張れ! 自転車通学。



## 今更聞けない 故事成語 「隔靴搔痒」 がかかそうよう もどかしくてイライラする



つま先やかかとかかゆいのに、うまくかけない。靴ごしにかいても、全然効き目がない。そんな経験は、誰しもあるでしょう。これが、「靴」を「隔」て「痒」いところを「搔」く、すなわち、「隔靴搔痒」の状態です。

ただし、これはあくまでもたとえ。必ずしもその通りのシチュエーションを指すわけではありません。もとは、詩を書くときのコツを伝授した書物にあります。その中に「あまり懲りすぎた表現を使うと、読者は意味がわからずイライラするぞ」という注意事項を述べた一文があります。そのイライラ感をかゆいところがかかぬときのもどかしさ、歯がゆさにたとえているのです。逆の状況を、日本のことわざでは「かゆいところに手が届く」といいます。

**一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門**  
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328  
**漢方百草園薬局**

## 読めば トクする 裏ワザ大百科 雨傘のお手入れの仕方

雨傘は濡れたままにしておくと、それらが栄養になってカビが生えたり、雑菌が増殖して臭いの元になってしまいます。また、湿気で内側のホネ(金属)が錆びて傘がダメになってしまうことも。

そうしないためには、乾かすことが肝心です。帰宅したら軽く雨を振り落とし、できるだけ開いて水気を蒸発させましょう。

そして雨が上がった後、直射日光を避け陰干しに。できるだけ短時間で乾燥させると臭いが発生しません。直射日光は色やけや繊維をいためる原因になるのでやめましょう。

さらに、時々、薄めた中性洗剤(台所用でOK)をスポンジに含ませて拭き、次に普通の水を含ませて拭いてから、陰干しにします。こうすることで汚れが落ち、傘が長持ちします。

そして、乾かした傘は暗いところで保管するのが基本です。生乾きでの保管は「臭う傘」や「カビ傘」の元になるので、やめましょう。





## アボカド納豆丼

本分量(2人分)

納豆	2パック
ごはん	2膳
たまご	2個
アボカド	1個
しょう油、海苔	各適量

**アボカド**  
アボカドはビタミンE筆頭とした  
ビタミン類やカリウム・マグネシウム  
ミネラル類を含み、食物繊維も豊富!  
「森のバター」「食の美容液」とも称される  
世界一栄養価の高い果物!!

**納豆**  
納豆の健康効果は疲労回復・  
整腸作用・免疫力アップ・老化を  
がん予防・美肌などたくさん!!

つくりにかた  
1. アボカドは半室と皮を除き、  
角切りにする。  
納豆は添付のタレを加えて  
よく混ぜる。  
2. ご飯を器に盛り、真ん中に穴をあけて  
たまごを落とし、しょうゆをひとまわしかけて  
ちぎった海苔を添える。

全体をよく混ぜて食べるとおいしいよ!  
キムチ・マグロ・トマト・オクラ・長芋・モロヘイ  
などをお好みで加えるのもオススメ

# 知ったかぶり生活情報 炊きたてのご飯をおいしく冷凍保存・解凍するコツ!

炊きたてのご飯は美味しいですね!でも毎日お米を研ぐのが大変...  
というときは、無理せず、まとめて炊いて、冷凍保存し、電子レンジで炊きたての味を再現しましょう!  
もちろん、ポイントをおさえることが肝心です。



## ■「保温」「冷蔵」より「冷凍」が美味しい!

ご飯は、炊飯器や冷蔵庫で保存するより、冷凍したほうが美味しさを長く保つことができます。

ご飯の老化が一番進む、つまり、味が落ちやすいのが、「ご飯の温度が2℃~3℃のとき」「水分含有量が30~60%のとき」。ご飯が老化すると、粘度が減少してパサパサになりますので、その状態になりやすい冷蔵庫はご飯の保存が苦手といえます。

また、炊飯ジャーの長時間保温も、ご飯がまずくなるモト。お米は長時間加熱するとでんぷん化しやすくなり、その結果、糊化した膜が内釜にはりついたり、色が黄色くなったり、臭いがついたりします。もちろん乾燥も進んでしまいます!



これら炊きたてご飯の劣化をふせぐためには、「急速冷凍で脱水状態にする」のがベストなのです。

## ■上手な冷凍保存のタイミング、仕方

上手な冷凍保存のコツは、美味しさを閉じ込めること、そして、解凍しやすい形にすること。



## ■味が落ちる前にラップをする

炊いたら早いうちにラップで包むことで、保温による劣化を防ぎます。

## ■素早く中まで凍らせる

ご飯は1膳分の量を平たくして包むと、冷凍も解凍もスムーズ。包んだご飯は、冷凍庫の他の食品を傷めない

よう、あら熱がとれてから入れます。そのとき、アルミトレイやアルミホイルを敷いておくと、冷凍時間を短縮できます。

## ※金属トレイの中でも一番冷えやすいアルミ素材がおすすめ



## ■上手な解凍の仕方

上手な解凍のコツは、温度や湿度の「老化危険ゾーン」を一気に均一に、通過することです。

## ■凍ったまま、加熱する

電子レンジが一番得意なワザですね!加熱のときにラップをするかどうかは、ご飯の柔らかさ(水分含有量)で判断します。「電子レンジで加熱するとベチャッとなって上手いかない」という方は、ラップをはずして、柔らかめに炊いたご飯は特に、ラップ無しの方が美味しく仕上がります。

## ■加熱ムラをふせぐ

電子レンジの加熱ムラを防ぐためには、冷凍ご飯の下に割り箸2本で足を作っておいたり、すのこ付きレンジ容器を使ったりして、下からの加熱もうながします。

抜ける手は抜いて、押さえるコツはビシッと押さえて、明日も家族に美味しいご飯を食べさせてあげましょう!



## 雑学の小部屋

### 眠たいときに目をこするのは、なぜ?

眠くなると、血液の流れはゆっくりになり、血圧も下がってきます。そして末梢の毛細血管は、軽いうっ血(血液の流れが悪くなり、血液がたまってしまふ状態)が起こります。

まぶたも自然にうっ血してきます。まぶたの皮膚は大変薄いので、このほんのわずかのうっ血でも、腫れぼったくなり、どうにもならないほど重たく感じるようになるのです。そこで、うっ血を散らそうとして、目をこする動作をするのです。

また、眠くなると涙腺の活動が鈍り、目が乾いてきてしまいます。

無意識的に目をこすることで涙の分泌を促し、乾いた目を潤しているという説もあります。

どちらも体が眠気に対して生理的に反応して起こる現象です。



## 旬の食材と栄養成分「まいたけ」

「かさかさが重なり合い、舞っているように見える」や「見つけた人が舞い上がるほど喜んだ」など、まいたけの名前の由来には諸説があります。かつては、人工栽培がむずかしく「幻のきのこ」と呼ばれていましたが、現在では人工栽培されるようになっていきました。旬は、9~11月頃です。

栄養成分は、ビタミンDを多く含みます。カリウム、鉄分、ビタミンB1・B2、食物繊維を含みます。β-グルカン、グリホラン、X-フラクションを含んでいます。



ビタミンDは、骨を丈夫にします。β-グルカンは、抗ガン作用があります。X-フラクションは、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防に働きます。シミの原因となるメラニン色素の生成を阻害してくれる成分があるので美肌効果があります。食物繊維が便秘を解消し大腸がんの予防にも効果があります。β-グルカンは熱には強いが水溶性なので、煮汁も一緒に取るようにすると良いです。

## 実践 美容のミニ情報

まだまだ暑くて太陽キラキラの外には出たくない!という休日は、泣けるDVDや本に浸って、心ゆくまで涙を流しませんか?思い切り笑ったり、泣いたりすると自

### DVDや本で泣けば、自律神経が整う!

- 律神経が整い、気分が爽快になるはず。
- イライラ、クヨクヨしている人、ストレスがたまっている人にもおすすめです。

