

菜の花と新玉ねぎのサラダ

材料(2人分)

- ・菜の花 1束
- ・新玉ねぎ 1/4玉

(ドレッシング)

- A
- ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・レモン絞り汁 1/2個分
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 ひとつまみ、コショウ少々

菜の花

つぼみが小さくそろっていて、葉の色が鮮やかなグリーンのものを選びましょう!



新玉ねぎ

水分がたっぷりあり辛みが少なく甘み強い!



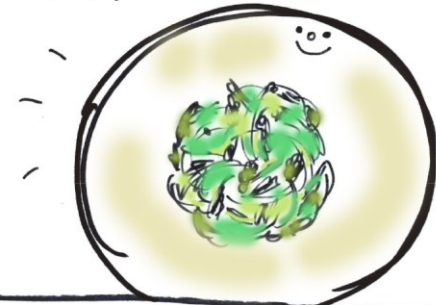
つくりかた:

1. 菜の花は、ゆでて根元を切り落とし、水気をよく絞ってから食べやすい長さに切る。

2. 玉ねぎはうすくスライスしておく。

3. ドレッシングの材料Aをボウルに入れ、白っぽく乳化するまでよく混ぜておく。

4. 3のボウルに菜の花と玉ねぎを加えて和えたらできあがり!



雑学の小部屋

実は滑り止めではない!?

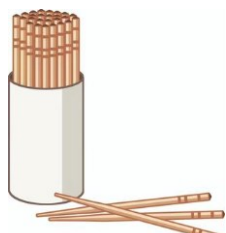
爪楊枝に彫られた溝のナゾ

【意味も用途もない】

実は、爪楊枝に彫られている溝に特に意味や用途はないのです。溝の部分から折って爪楊枝置きにしたり、滑り止めのためなどと言われていますが、製造会社は特にそのような意味や用途を提示していないのです。

【なぜ溝を彫るの?】

では、なぜ溝を彫るのでしょうか? 爪楊枝の先端を尖らせる製造工程で、持ち手の部分が黒く焦げてしまい見た目が悪くなってしまうのです。その黒い焦げを削り取り、見た目をよくする意味合いで、爪楊枝には溝が彫られているのです。さらに、少しでもオシャレに見えるよう、こけしを参考にくびれが出るようにして彫られています。



旬の食材と栄養成分「クレソン」

明治の初めに日本に伝来した、中部ヨーロッパ原産の野菜です。学名はナスタチューム・オフエチナリスで、オフエチナリスは薬効があるという意味です。露地ものの旬は、3月～9月頃です。肉の脂肪を分解する働きがあるので、肉料理と一緒に摂るとよいです。

栄養成分は、カロテンやビタミンC・K、葉酸を含みます。鉄分やカリウム、カルシウムなどのミネラル類も豊富に含んでいます。不溶性の食物繊維を多く含んでいます。辛み成分はアリルイソチチオシアネートです。

カロテンが粘膜を強化し、視力の衰えを予防する働きがあります。鉄分と葉酸が貧血を予防します。ビタミンCが肌を美しくし、ビタミンKが骨を丈夫にします。食物繊維が便秘を解消します。辛み成分のアリルイソチチオシアネートが胃もたれを解消し食欲を増進させる働きとともに、ガンを予防する働きをします。



知ったかぶり美容情報「キューティクル」って何? ツヤ髪に欠かせないヘアケア

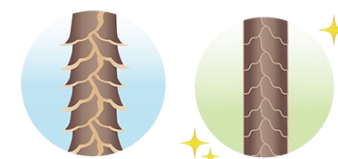
髪の傷み・ダメージに悩む女性が多いでしょう。キューティクルは、髪の傷みなどをケアする上で非常に重要で、女性の命とも言われる髪の毛を守る役割を果たしています。ここでは、髪の構造からみるキューティクルの役割を詳しく解説するとともに、傷みのケア方法も併せて紹介します。

■キューティクルの役割

層の一番外側にあるキューティクルは、キューティクルより下にあるメデュラやコルテックスを外部刺激から守る役割を担っています。毛髪の8割から9割を占めているコルテックスには水分が含まれており、その水分量をキープしているのも、外側から髪を守っているキューティクルなのです。キューティクルが髪をしっかり守ってくれることによって、健康的な髪の毛になるだけでなく見た目も美しいツヤツヤの髪の毛へと導いてくれます。

■キューティクルが損なわれると?

キューティクルが傷んだり開いたりすると、髪の内部もダメージを受けてしまい、切れ毛や枝毛といったダメージヘアの原因に。しかも、一度剥がれ落ちたキューティクルは自己修復できないため、剥がれ落ちないようにしっかりとケアすることが重要です。



傷んだキューティクル

健康なキューティクル

■髪の傷みをケアする方法

①正しいやり方でシャンプーする

しっかり汚れを落とそうと、ついゴシゴシと強い力で擦ったりしていませんか? キューティクルは髪の毛を濡らすと開く性質があります。その状態で、髪の毛をゴシゴシしてしまうと髪が傷んでしまう原因になります。そのため、髪の毛をゴシゴシ洗うのは禁物です。

まずは髪の毛をしっかりとすすいでから、髪の毛の汚れを落とします。次に手のひらにシャンプーを取ったら、

しっかりと泡立てましょう。しっかりとした泡で髪を洗うと、摩擦が起きるのを防いでくれます。泡立てたシャンプーを髪の毛に乗せたら、地肌を揉みこむようにして洗ってください。

②インバストリートメントで保湿する

髪の保湿に欠かせないのがインバストリートメント。インバストリートメントはシャンプー後の濡れた髪の毛に使う洗い流すタイプのトリートメントのことで、髪の奥深くまで浸透しダメージをケアしてくれます。



③必ずドライヤーで乾かす

濡れた髪はキューティクルが開いている状態。そのため、濡れたままにしておくと、髪の水分やたんぱく質が外に流れ出てしまい、髪がダメージをうける原因になります。洗髪後はタオル

ドライし、ドライヤーでしっかりと

と乾かすのが鉄則です。また、ドライヤーの前に洗い流さないタイプの

トリートメントを付けるのもおすすめです。ドライヤーの熱から髪を守ってくれます。



④カラーやパーマの間隔を長くする

カラーやパーマに使う薬剤はキューティクルを傷つけてしまったり、髪の構造を変えたりするため、髪が傷みやすくなる原因となります。高頻度で行うとキューティクルが損傷してしまうので、カラーやパーマはなるべく間隔を開けて行うようにしましょう。

実践

健康のミニ情報

「梅酒ソーダ割で腸活を!」

梅に含まれるカリウムには、血行を促進し、便秘を改善する効果があります。また、炭酸は腸を刺激するので、この2つが入った「梅酒のソーダ割り」は“腸活”にピッタリ。おいしいソーダ割りの配合は、梅酒:ソー

- ダを1:1です。
- はじける炭酸で炭酸飲料のように
- 飲みやすくなります。ただし、
- 飲み過ぎにはご注意を!

