

Life & Select NEWS LETTER

2021.09
September

INDEX

- ・ 美髪をつくるポイント!
- ・ 日本酒でうるるん・つやつや美肌に!
手づくり日本酒化粧水
- ・ 食卓からはじめる
Ecoな暮らし
- ・ 花のある暮らし
彼岸花
- ・ ヨーグルト風味の
ポテトサラダ



美髪をつくるポイント!

大切なのはシャンプー後のケア

髪が傷む原因は、キューティクルと呼ばれる髪を保護する層がはがれてしまうため。キューティクルを保ってキレイな髪をつくるためには、シャンプー後の仕上げのケアがとっても大切です。

リンス・コンディショナー・トリートメント それぞれの役割は?

リンス

シャンプー後、髪がキシキシするのをカバーし、手ざわりを良くしてくれます。髪の表面のケアには効果的ですが、基本的に内部には作用しないことが特徴です。

コンディショナー

リンスと同じく、髪の表面をケアする作用があります。髪をコーティングして、摩擦などの刺激から保護したり、水分の蒸発を防ぎながらツヤを与えてくれます。

トリートメント

リンス・コンディショナーと違い、髪の内部に成分を浸透させて、ダメージ部分へ栄養を補給します。傷みのケアだけではなく質感もコントロールできるものも多く登場しています。

キレイな髪をつくるポイント!

1. 基本の正しい使い方を

シャンプー後、リンス・コンディショナー・トリートメントをするときは、まず髪の毛を軽く絞って水気を切ります。それから適量を2回に分けて手に取り、一番ダメージを受けやすい毛先の方からなじませていくようにしましょう。

2. 使う順番にも気をつけましょう

シャンプー(洗浄)→トリートメント(補修)→リンス・コンディショナー(コーティング)が正しい順番。トリートメントは最後に…と勘違いしがちですが、先にリンスやコンディショナーで表面をコーティングしてしまうと、トリートメントの成分が浸透しにくくなってしまいます。

アウトバストリートメントでスペシャルケア

もっとキレイな髪を手に入れたいという方は、洗い流さないタイプのトリートメントでのケアをプラスするのもおすすめ。パサつきを抑えるオイルタイプ、ボリュームを抑えるクリームタイプ、髪が細い人向けのミルクタイプなど、髪質に合ったものを選びましょう。

日本酒でうるるん・つやつや美肌に! 手づくり日本酒化粧水

日本酒にはお肌の美白効果をはじめとした様々な美容効果があります。例をあげると、日本酒の原料に含まれる「コウジ酸」という成分には、シミやほくろの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きがあります。今回は、日本酒を使った化粧水の作り方をご紹介します。

ビタミンE入り日本酒&酢ローションの作り方

● 材料

- 日本酒..... 30cc
- 酢..... 2cc
- 水..... 30cc
- グリセリン..... 小さじ2杯
- 市販のビタミンEのソフトカプセル..... 5粒

● つくりかた

- 1 日本酒に酢と水を加える。
- 2 ①にグリセリンを入れてよく混ぜ合わせる。
(グリセリンは肌の乾燥状態に合わせて調節すること)
- 3 ビタミンEのソフトカプセルの外側をそとつぶして、中身のトロリとした部分を加える。
(だいたい5粒くらい入れると効果を実感できますが、好みで加減すること)



食卓からはじめるEcoな暮らし

日本の食料自給率は極めて低く、多くを海外からの輸入に頼っています。一方で廃棄される量は、輸入した食品の3分の1にもものぼるといわれます。異常気象による干ばつなどで、穀物をはじめとした農作物の収穫量や在庫は減少。深刻な食料不足に悩む地域も多く、食料援助を必要としている人が世界中にたくさんいます。今や世界の共通語となった「もったいない」という気持ちを忘れずに、食卓からできるエコをはじめてみませんか。



野菜がみるみるよみがえる!

エコでおいしい「再生野菜」

食べずに捨ててしまう野菜の切れ端。でも、みつばや豆苗、万能ネギなどの根の部分、にんじんや大根の葉っぱも、ほんの少しの手間をかけるだけで、立派な食材に早変わり!

■ キッチンで「再生野菜」を育てる

野菜を育てるガラス瓶やプラスチックのケース、それに水があればOK。1日1回水をかえ、風通しのよい、明るい場所で育てるのが基本です。

豆苗

中華料理でおなじみの豆苗は、エンドウ豆の新芽(スプラウト)です。根元についている豆の部分なるべく切り落とさないよう気をつけながら、根から4~5cmのところでカット。タッパーなどの容器に根がつかるところの水を入れ、10日くらい待つと食べ頃に。

万能ネギ

根元から4~5cmのところを切り落とします。少し深めのグラスに、根が2/3くらいつかるところの水を入れ、ネギの根を浸します。水が多すぎると腐る原因にもなるので要注意。1週間~10日ほどで青い部分が伸びてくるので、必要なだけハサミでカットして使います。

にんじん・大根

にんじん、大根の葉に近い部分を1.5cmくらい切り取って、切り口がつかるところの水に浸します。2~3週間ほどで葉っぱが成長し、収穫できます。パセリにも似たにんじんの葉は、おひたしや天ぷら、薬味としても美味。

捨てる前にお役立ち!食品の再利用術

茶から 飲み終わったお茶の葉っぱは干して乾かします。小袋に入れば消臭剤に。

リンゴの皮 アルミ鍋の汚れや黒ずみには、リンゴの皮とひたひたの水を入れてひと煮立ち。

みかんの皮 塩を少しつけてこすると茶渋がとれます。手荒れの心配もありません。

ジャガイモの皮 むいた皮の内側でシンクを磨くとキレイになります。

ほうれん草などの茹で汁 野菜を茹でるときに使う塩分を含んだお湯は除草剤のかわりとしても使えます。

9月 *September* 花のある暮らし 彼岸花

曼珠沙華(まんじゅしゃげ)やリコリスなど1000以上もの別名があるといわれる彼岸花。細くカールした花びら、長く伸びためしべとおしべを持ち、秋空に向かってまっすぐに花をつける姿が印象的です。彼岸花には毒性があるため、古くはネズミやモグラ除けとして畔などに植えられていました。鮮やかな赤色のほか白やピンクなどの種類もあります。



● 育て方のポイント

彼岸花は比較的育てやすい花の一つです。日当たりがよく水はけの良い場所を好み、1週間~10日ほど開花します。基本的に地植えであれば水やりの必要はありませんが、鉢植えの場合には土が乾燥してから水を与えるようにします。球根の成長を促すためにも、咲き終わった花は花首のところから摘み取っておきましょう。

ヨーグルト風味の ポテトサラダ

材料 (2~3人分) 調理時間40分

生ハム	6枚
じゃがいも	3個
水煮コーン	1缶
胡瓜	1本
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
マヨネーズ	大さじ3
ヨーグルト	大さじ2
粒マスタード	小さじ1
塩・胡椒	適量



下準備

- 胡瓜は薄めの輪切りにする。玉ねぎは千切りにする。
- 胡瓜と玉ねぎに軽く塩を振る。余分な水分が抜けたら水で流して塩味を抜き、よく絞る。
- 水煮コーンはザルにあげ水気をきる。
- ゆで卵を作る。

作り方

- 1 じゃがいもはラップをして電子レンジで加熱し火を通す。竹串を刺してスーと通ったら、皮を剥いてボウルに移し、ゆで卵も加えてマッシャーで潰す。
※加熱後のじゃがいもは高温になっています。
- 2 ①が温かいうちに塩・胡椒で下味をつける。
- 3 胡瓜、玉ねぎ、水煮コーンを入れてよく混ぜ合わせる。そこにマヨネーズ、ヨーグルト、粒マスタードを加えてさっくり混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。生ハムを添えて出来上がり。

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1
TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com