

Life & Select

NEWS LETTER

2022.04

April

INDEX

- もっと美髪に
傷みにくい髪の乾かし方
- さまざまなシューズの機能
- 来シーズンもキレイに履きたい!
冬靴 衣替え前のお手入れ方法
- ブロッコリーと玉子の
クリーミーサラダ



もっと美髪に

傷みにくい髪の乾かし方

「洗った後の濡れた髪は裸」とたとえられるほど、シャンプー後の髪は無防備で傷つきやすい状態です。濡れたまま放置するとキューティクルが開いて保護効果が弱まり、水分が蒸発することでパサついたツヤのない髪になってしまいます。髪や頭皮をいたわりながら潤いをキープするためには自然乾燥ではなく、ドライヤーを使って乾かすのがポイント。今回はそのコツを紹介します。



ちょっとしたコツを知って、艶、潤いをキープ。

正しいドライヤーの使い方とツヤツヤの美髪を目指しましょう。

乾かし方の手順

① 乾かすのは前髪と根元から

まずは前髪から乾かし、次に根元、最後に毛先、という順番でドライヤーをあてることで、キレイに髪を乾かすことができます。ドライヤーを近づけすぎると髪や頭皮を火傷で傷つけてしまいますので20センチは離して乾かしてください。

② スタイルしながら乾かす

髪は乾くときに形状記憶されるので、スタイリングは完全に乾く前に行います。髪は毛先に近づくほど傷みややすくなりますので、一点に風が集中しないよう中間以降は時間をかけず、サッと乾かすようにしましょう。

③ 仕上げは冷風で

頭皮がしっかり乾き髪のもも8割くらい乾いたら、仕上げに冷風で1分ほど髪全体にあてていきましょう。冷風にあてることで、髪のキューティクルが引き締まってツヤがアップします。上から30度くらいの角度でドライヤーをあてるのがポイント。

memo

髪の毛の成分の8割はたんぱく質なので熱によりダメージを受けてしまいます。ドライヤーで乾かす前に、髪の毛をタオルで挟んで軽くたたいて、できるだけ多くの水分をとります。その時、頭皮をマッサージするようにタオルドライするのがポイントです。また、髪の毛は洗ってすぐに乾かさないと、水分が髪に付着したままなので雑菌が繁殖して、フケやかゆみの原因になってしまいます。

さまざまなシューズの機能



ふだん靴を選ぶとき、どんな事に注目していますか？自分に合ったデザインも大切ですが、使う場面に合った性能を考える事も重要。今回は、履く人の足の事を考えて進化した靴をご紹介します。

シューズ選びのポイント

足を蹴り出す時に指が圧迫されて痛くならないよう、つま先に1.0~1.5cmほど余裕のある靴を選びましょう。また、土踏まずの下にすき間がなく、しっかりと靴底から支えられていると感じられるものを選ぶのもポイント。

日頃の運動不足に

トーンングシューズ 履いて歩くだけで身体の調子を整える

ソール部分が柔らかい素材で作られており、歩行時など、あえて不安定な状態にすることで身体が体勢を崩さないように反応し、全身の筋肉を引き締める効果があります。パンプスタイルなどのファッション性が高いものも女性に人気。

走りを楽しみたいお子さまに

ランニングシューズ 速く走りたいう夢を叶えてくれる

左回りのトラック競技で転倒しにくいように、ソールを左右非対称にすることで従来のランニングシューズに比べ、より走りやすいものが登場。着地の際に足首が傾くのを防ぎ、まっすぐな姿勢で走ることができます。

足場の悪い道や登山時に

トレッキングシューズ 高いクッション性が足をしっかり守る

作りがしっかりしていて、足首までカバーしてくれるので長距離やデコボコとした道を歩くのにオススメ。地面からのインパクトを吸収・分散してくれる機能があるため、足にかかる負担が少ないのが特長です。

来シーズンもキレイに履きたい!

冬靴

衣替え前のお手入れ方法



冬の間に活躍してくれたブーツや革靴など、お気に入りのものは次の冬もキレイな状態で履けるようにしておきたいですね。でも冬靴は、厚手に作られている分湿気がこもりやすく、形がヨレてしまったり菌が繁殖してしまったりと、さまざまなダメージを受けてしまいがち。お手入れのしかたや保管方法に手を抜いてしまうと、来シーズンにはボロボロの状態…なんてことも。そこで今回は、しまう前にやっておきたい冬靴のお手入れ方法についてご紹介します。

簡単5STEP 冬靴のお手入れ

誰でも簡単にできる、
冬靴をキレイに保つ方法を
紹介します!

01 溜まった湿気を取る

まずは靴の中に溜まった湿気を取ることが大切。天日干しをして靴の中を乾燥させることでカビを防ぎます。古新聞を丸めて靴の中に入れておくだけでも湿気を除去する効果があります。

02 表面の汚れを落とす

ブラシをかけて、付着したホコリを払っていきます。靴底の縫い目やシワの奥など、細かい部分も入念に。起毛素材のものは、毛をおこすようにブラシをかけて汚れをかき出すのがポイント。

03 内側をしっかり除菌

冬靴は通気性が悪く、履いているときはほぼ密閉空間に近い状態。細菌が繁殖しやすくなっているため、除菌・脱臭スプレーなどでカビや臭いのもとになる細菌をしっかり退治しましょう。

04 クリーナーで磨く

ブラシで落とさきれなかった汚れを落としていきます。柔らかい布にクリーナーをつけて、靴の外側にこびりついた汚れを拭き取ります。傷が付かないように優しく磨くようにしましょう。

05 補修をして完成!

革靴の場合は靴クリームや栄養クリームを使い、ツヤ出しをすることで、いつまでも光沢をキープすることができます。最後に防水スプレーをすれば、冬靴のお手入れは完了です!

お手入れ後の保管のしかた

靴の中にブーツキーパーや、筒状にしたボール紙などを入れ、形を整えた状態で保管します。紙の箱に入れて保管する場合は、箱に小さな穴を数カ所あけて通気性を良くし、乾燥剤を入れて中に湿気が溜まるのを防ぐようにしましょう。保管場所は、ホコリと湿気を避けられる場所を選び、空気が循環しやすいようになるべく高い位置に置いて保管するのがポイントです。

recipe



ブロッコリーと玉子の クリーミーサラダ

材料 4人分

ブロッコリー 1/2株	A	マヨネーズ 大さじ2
玉子 4個		生クリーム 大さじ1
紫玉ねぎ 1/4個		マスタード 小さじ1/3
ハム 6枚		塩 少々
			コショウ 少々

Point

マヨネーズに生クリームを加えると、茹で野菜と味がなじみやすくなります。
紫玉ねぎは、加熱したり長時間水にさらすと紫色の成分アントシアニンが流れ出てしまうので、できるだけ薄くスライスして生のまま合わせることをおすすめします。

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、少量の水と塩を入れた耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。玉子はお湯が沸騰してから10分後にとり出す。殻を剥き、8等分のくし形に切る。紫玉ねぎは繊維に対して直角に、できるだけ薄くスライスする。ハムは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- 3 2に1の玉子以外を全て入れ、よく混ぜ合わせる。全体に混ざったら、玉子を加え、ザックリと混ぜ合わせて器に盛る。

ブロッコリーのはなし

ブロッコリーの美味しい茹で方

ブロッコリーは蒸し茹でがおおすすめです。ボウルに水を張って、中で花蕾をゆすぐように洗います。小房に分けたら蓋付きのフライパンに入れ、100ccの水と塩を少々入れて強火で2分ほど蒸します。水にはさらさず、ザルの上で粗熱を取ってください。少しかために蒸しておくとお料理にも使いやすいです。

たっぷりのお湯で茹でるよりも、ブロッコリーの味が濃く、ビタミンCの損失も抑えられます。



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