



# エナ美容通信♪

～大切なあなたの美容をサポート！  
キレイな女性のための情報誌～

## ごあいさつ

GREETING

### 坊主→うに→キューピー→？



キューピーちゃんから髪が伸びて、本田（サッカー）のモノマネ芸人に似ていると言われました。本田本人じゃないのかと突っ込みたくなりました（笑）こんにちは。嬉髷プロデューサーのVicki（ユーイチ）です。

時が経つのは本当に早いですね。もう5月です。5月といえばゴールデンウィークがはじまりますね。火曜日に営業することがないのは、こういった日にしかなかかなか会えない友人や家族とバーベキューをしたりして過ごしているからです。

今年のゴールデンウィークは何処かに出かけますか？それともゆっくりのんびり家ですごしますか？

PS 写真で見ると本田には似てないよね^^；

## 特集

SPECIAL EDITION

### 緑茶パワー！

5月といえば「新茶のシーズン」でもあります。  
そもそも、お茶の葉の収穫（茶摘み）は年に4回。

それぞれ、4月末～5月末が一番茶、6月末～7月頭が二番茶、7月末～8月頭が三番茶、9月末～10月初めが四番茶と呼ばれ、一番茶がいわゆる「新茶」になります。

そして最も美味しいと言われているのも、この「一番茶」です。なぜなら、一番茶は冬の間ずっと栄養を蓄えて春の芽生えと共に成長する新芽ですから、旨味のもとになるテアニンが最も多く含まれているんです。

ちなみに、緑茶の栄養成分として最も有名なのが「カテキン」ですよね。カテキンはビタミンEの10倍、ビタミンCの80倍の抗酸化作用を持つと言われ、生活習慣病やがん予防も期待できるためとても体に良い飲み物なんです。

カテキンは二煎目までは十分含まれていますので是非二煎目も飲んでみてください。尚、緑茶を淹れる時は70～80度のお湯を使うこと。くれぐれも熱湯を注がないで下さね。

さあ、美味しい新茶を飲みませんか？



## 今月のできごと

MONTHLY NEWS

5月の記念日

- 3日 憲法記念日
- 7日 博士の日
- 14日 温度計の日
- 19日 ボクシングの日



博士の日

明治21年のこの日、伊藤圭介はじめ25人の学者に博士号が授与されました。これが日本初の博士の誕生です。

## 緑茶は髪にもいい？

緑茶に含まれるカテキンはポリフェノールの1種です。ポリフェノールというと赤ワインが想像つきやすいのではないのでしょうか？他にも似たようなものでは柿の渋み成分であるタンニンが臭いの消臭効果などで数年前から使われていますね。

### ポリフェノール・タンニン・カテキンの関係

これらはポリフェノールの中で化学構造の違いによるものです。ポリフェノールの中で特定の構造のものがタンニンと呼ばれ、タンニンの中でも特定の構造を持つものがカテキンと呼ばれているのです。

タイトルの「緑茶は髪にもいい？」ですが、ポリフェノールというと「殺菌作用」や「抗酸化作用」でお肌や身体に良く、健康的で若々しくいたい方には最適な成分というイメージがあると思います。もちろん髪にもいい成分なのです。

### ポリフェノールが頭皮と髪にいい理由

頭皮はお肌の一部であり、ポリフェノールの抗酸化作用で、お肌同様の抗酸化作用で頭皮細胞の老化を防ぐことができます。健康で元気な髪を長期間生やし、育てることは大切なことですよね。

老化による頭皮トラブルといえば、薄毛や抜け毛、白髪や髪のハリコシの低下などです。これをポリフェノールが予防してくれます。

髪に対してはヘナがいい例えになります。ヘナの有効成分のひとつもポリフェノールの1種であるタンニンです。髪の約8割はタンパク質でできています。この髪のタンパク質とタンニンが結びついて髪を強化してくれます。

ダメージした髪や痩せ細った髪に対してヘナで髪をしっかりさせることで、髪にツヤが生まれ、イキイキとした印象に生まれ変わります。

## お客様の感想

### 髪の色が退色が気にならなくなった！ By 佐藤さん

すぐに白髪が目立ってしまう髪質でしたが、ヘナをするようになって気にならなくなりました。しかも髪がしっかりしてきて絡まりも改善されています！オススメです！

### ストレスから解放されました。 By みかさん

以前は髪のダメージがひどく、すぐに枝毛が気になっていました。ヘナを試してみたところ劇的によくなり、枝毛を切るストレスから解放されました。

### まとまりにくい私の髪質も回数を重ねるごとに扱いやすくなります。 By 牧さん

ヘナは昔からある商品ですが、最近の天然志向やオーガニックブームも相まって、再び注目されています。トリートメントとしての効果が高い商品やメニューですが、カラーとしては色味が薄いのが悩み種。だけど薄いけど持つのが不思議なところ。

お疲れぎでヘナヘナな髪をヘナでシャキン！とさせましょう（汗）

## 股関節固まっていますか？

相撲のカシが股割りしたり、野球のイチローが股関節ストレッチを欠かさなかったり・・・

日頃あまり意識することがないかもしれませんが、股関節はとても大切な関節です。股関節は上半身と下半身をつなぐ中心にある人体で最も大きな関節であり、ここが歪んでいると体全体の歪みにもつながります。



また股関節は是非柔らかくしてほしい部位でもあります。というのも股関節を柔らかくするメリットは、①(特に下半身の)血液循環の流れがよくなる②怪我の予防③姿勢が良くなる④O脚やX脚の改善・・・と様々。なにより股関節が固いと下半身が太りやすくなるんですから、怖い話です。というわけで、まず皆さんの股関節をチェックしてみましょう。

### 足の裏を合わせて座り、膝を開くとどこまで床に近づけられますか？

足を伸ばして床に座り前屈しながら足首を持てますか？これらのチェックは一部のものですが、これで股関節が固いと思ったら是非ストレッチを行ってください。股関節ストレッチも色々ありますが、代表的なものは、足の裏を合わせて胡坐のように座り、合わせた足を股関節に近づけます。

出来る人はそのまま上半身を前に倒し前屈するとよいでしょう。勿論無理はせず、痛気持ちいいところで止めてくださいね。もう1つは、足を肩幅より大きく開き腰を深く落とします。膝を90度あげた状態のまま重心を左右に何度もずらしてみましよう。いかがですか？少しは股関節がほぐれてきましたか？

股関節やその周辺の筋肉の固さは体全身に影響を与えます。少しでもストレッチして若々しい体を維持してくださいね。

## お勧めレシピ

### RECIPE

## カラフル野菜の煮浸し



冷めても美味しいです♪

冷やしていただく場合には、粗熱がとれてから冷蔵庫で冷やしてくださいね。

よりヘルシーにしたい場合には、耐熱容器にお酒をふって、レンジで加熱してから、サッと煮てみてください。

### 材料

■ なす かぼちゃ いんげん パプリカ ピーマン オクラなどなどお好みで

### 合わせ調味料A

■ 水 1カップ ■ 白だし 大さじ2と1/2

■ 本みりん 大さじ2

1. 野菜を適当に切ります
2. オクラなどは1~2分軽く茹でます
3. ナスは水でアク抜き
4. フライパンに1センチほどの高さの油を入れて、揚げ焼きにしたら野菜をパッドに移して油を拭きます。
5. 4のフライパンにAをいれて一煮立ちさせたら、パッドに注ぎます。

## 編集後記

5月の終わりにころにはスーパーに梅の実が出回り始めます。こういうのって、本当に季節を感じますよね。そして、色んなものに加工できるのも梅の特徴。

梅干し、梅酒、梅サワー、梅シロップ、梅ジャムなどなど・・・お好みで色々楽しめますが、こうやって梅の実を使って梅干しなどを作ることを昔から「梅仕事」と呼んでいます。なんか素敵ですよね。

梅は仕込む前に丁寧な下処理が必要な果実で、結構手間はかかりますがそんな所もまさに「梅仕事」といった感じですね。なんとなくココロが豊かになる気がします。梅の実の香りも爽やかで良い香りですし、梅にはクエン酸やリンゴ酸が含まれ疲労回復の効果も期待できます。

買った梅干しや梅酒も美味しいですが、丁寧に梅仕事して愛情いっぱいMY「梅〇〇」を作ってみるのも楽しいかもしれませんね。

## 梅は美容食品

「皮膚は内臓の鏡」と言われていて、皮膚の健康と内臓の健康にはとても深い関係があります。例えば、肝臓が悪ければお肌がカサカサ乾燥したり、便秘がひどければ吹き出物などが出来ます。

反対に、内臓が健康だと、お肌は輝きを増して、ハリのある美しい容姿になります。つまり、体内が健康（内臓美人）になることが、真の美しさや若さを得る近道になります。

「内臓美人」になるための強力なサポーターが「梅のチカラ」です。

梅を頭で想像すると唾液が出てきますよね（笑）実はこの梅の酸味によって分泌される唾液には、若返りホルモンのパロチンが含まれていて、細胞を活性化して老化を防ぎます。また、梅肉エキスには老化やさまざまな病気の原因となる活性酸素の毒性を消す成分が高い濃度で含まれています。

さらに、豊富なクエン酸によって新陳代謝を促進し、体の中に溜まった老廃物を体外に排出します。梅肉エキスは胃腸のぜん動運動も活発にするので、便秘解消にも最適です。体内を美しくする梅肉エキスは、素晴らしい“美容食品”なのです。

その他、科学的に証明されている「梅」の効果は上記の美容効果を含めて18も！

1. インフルエンザを予防する
2. 抗アレルギー作用
3. 活性酸素消去作用
4. カルシウム吸収をアップ
5. 抗ストレス
6. 殺菌作用、MRSAやバクテリ菌を殺菌
7. 強力なアルカリ性食品
8. 胃腸の活性化
9. 疲労回復
10. 血液安定
11. 肝臓保護
12. 美容効果（上記）
13. 血流改善
14. 免疫細胞の強化
15. がん予防
16. 結石予防
17. 鎮痛効果
18. 痛風予防効果

昔から「梅好きの方は元気で長生き」と言われる由縁も納得できますよね。梅を食べて身体の内側からキレイになっちゃいましょう！

あなたのキレイを応援しています！

発行

EVOX エボ

美容室エナ（火曜・その他、勉強・講習会の際は休み）

埼玉県さいたま市浦和区仲町3-11-1長堀ビル102

ご予約番号 048-824-0393



\*このエナ美容通信は当店をご利用8ヶ月以内の方にお出ししています。