



# 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

### 坊主が伸びてイカになりました(汗)



こんにちは。Uichiです。  
おかげさまで髪もかなり伸びました。セットしないと  
矢印みたいなシルエットになります(笑)  
毎日髪の変化が変わるので、それを楽しんでいるので日によって  
髪型が変化します。立たせたり、寝かせたり、オールバックにして  
みたり。この長さだとセットは大変だけどアレンジは楽しめますね！

## ▶ プチ情報

INFORMATION

### 噛み合わせをチェックしよう！

肩こりや腰痛の原因は色々ありますが、意外なところでは歯が影響を与えるケースがあります。厳密に言えば「**歯の噛み合わせ**」これが合っていないと、体の様々な部分に影響を及ぼします。しかし、何故歯が体の様々な場所に影響を与えるのでしょうか？歯で物を噛む、いわゆる「咀嚼」を行う際には、咀嚼筋と呼ばれる4つの筋肉(側頭筋・咬筋・外側翼突筋・内側翼突筋)が動いています。

これらは、頭や肩や首の筋肉ともつながっていますから、噛む力のバランスがよくなると頭や肩の筋肉にもバランスの悪い力が伝わってしまい、結果として頭痛や肩こりを引き起こすこととなります。こういう現象が起きている場合、肩凝りだけでなく顔も左右で大きさが違って歪んでしまうので、特に女性にとっては些細な事ではありません。では噛み合わせの悪さはどうして引き起こされるのでしょうか。

最も大きな原因は元々の歯並びの悪さです。その他には、奥歯に多くの詰め物をしていたり奥歯が差し歯の場合、また歯ぎしりの癖がある人も歯がすり減って噛み合わせが悪くなります。歯並びは矯正、歯ぎしりはマウスピースで保護など対策はありますが、自分の歯並びが問題ないかチェックしてみるといいですね。口は力を抜いている時に自然と閉じていて鼻呼吸できるのが正常です。

また、上下の前歯の真ん中が揃っている、上の前歯が下の前歯より2〜3ミリ前に出ているのも正常な歯並びのサインです。もし噛み合わせが悪い場合は歯医者に行くことをオススメします。噛み合わせを治したら、長年の肩こりや頭痛が楽になるかもしれませんよ。



## ▶ 今月のできごと

MONTHLY NEWS

8月の記念日

- 1日 水の日
- 12日 君が代記念日
- 20日 NHK創立記念日
- 24日 ラグビーの日



ラグビー記念日

1823年、イギリスのラグビー校で開かれたフットボールの試合中に、興奮した生徒がルールを無視してボールを抱えて相手チームのゴールへ突進しました。

## 日光と髪

日光は波長から紫外線、可視光線、赤外線に分けられることは有名な話ですね。そして紫外線は波長の短いものからUVC、UVB、UVAに分けられます。このうちUVCはオゾン層の効果で地球表面には届かないため、髪や頭皮に対して考えなければいけないのがUVBの290nm以上になります。

## 光による毛髪成分の変化

髪が吸収した光のエネルギーによって、大気中の酸素と反応して化学反応が起こります。この光酸化反応で髪のタンパク質を溶かしてしまうのです。またそれと同時に髪の保湿成分である脂質も同時に損傷を受けますので、髪がパサついてしまいます。



日光による影響は髪のダメージだけではなく。

髪の色も変化するので。光の照射量と毛髪色調の変化の関係を調べた結果によると、照射量の増加とともに明るさや色に明らかな変化が認められました。やはり話が光で色が壊されるといことですね。

また頭皮に対しても肌と同様で場合によっては頭皮も炎症を起こします。そうするとコラーゲンを生成する層が破壊されますので、乾燥して薄毛や細毛の原因に！もし長時間外にでるようであれば、帽子をかぶったり、髪用の日焼け止めスプレーをつけて保護したりしてくださいね。

また、その他の予防としては顔につける化粧水をシャンプー後に頭皮につけるのもオススメです。その際に注意することは、美白成分やアルコールが入っている場合には刺激がある場合がありますので確認してくださいね。

## お勧めアイテム

## RECOMMENDED PRODUCTS

## そろそろ「頭皮ケア」を、と考えているあなたに

10年後も輝くあなたのために…

育毛系シャンプーでよく使われる成分のひとつがフルボ酸です。

フルボ酸とは、もともと森林や土壌の中に存在する有機酸の一つで、植物にミネラルを補給する役目を担っています。

人に対してはミネラルなどの微量養分を運び、体内で循環する効果（イオン交換）があります。

私たちが栄養素を摂取することにより、フルボ酸が掴んだミネラルを永続的にイオン交換できることが大きな魅力のひとつです。

このイオン交換の働きで、老化原因のひとつである活性酸素やフリーラジカルの分子構造を分離し、その活動を抑制できます。

また、分子量も小さいため体内吸収や経皮吸収にも優れ皮膚の表面でイオン交換をすることで効率よく酸素を取り込み、生態活動を活性化させます。

つまり、細胞を活性化させる天然のイオン交換物質であり、結果として体内の生体活動を活性化させるのがフルボ酸だといえます。



フルボ酸入りシャンプーです！

夏のむくみ

夏はよく汗をかくので水分不足が心配される季節ではありますが、実は意外とむくみやすい季節でもあります。

熱中症予防もあって意識して水分を取る方も多い夏ですが、普段ほとんどエアコンの効いた部屋の中にいると体が冷えてしまい汗をかきどころではありません。

また、夏の暑さで体力が低下するケースでは発汗による体温調節機能も衰えてしまうので、こちらも汗をかかなくなってしまいます。



結果、飲んだ水分は体内に残ったままになり、「夏なのに意外とむくむ」・・・

という現象になるのです。そんな時は利尿作用のあるカリウムと、疲労回復や血行促進が期待できるクエン酸を摂りながら、自然に水分を排出するように心がけましょう。

特に夏野菜にはカリウムを多く含んだものが多く、キュウリやトマトがオススメです。これらをピネガードレッシングで食べれば、クエン酸も同時にとれますね。

これら夏野菜は体を冷やす効果もありますから、暑い夏に食べるには特におすすめですよ。

お勧めレシピ

RECIPE

きゅうりとトマトの中華マリネ



材料

きゅうり 1本 トマト 1~2個 醤油 小さじ3  
 お酒 小さじ1 お酢 小さじ2 砂糖 小さじ2  
 ごま油 小さじ2~3 すりごま 適量

1. きゅうりとトマトを乱切りする
2. 調味料をボールに全て入れて混ぜる
3. ボールにきゅうりとトマトを入れてタレを絡ませる
4. お皿に盛りつけて完成。

冷蔵庫で冷やすと更に美味しくなります！

参考URL クックパッド

<http://cookpad.com/recipe/3530572>

「一髪二化粧三衣菜」と諺<sup>ことわざ</sup>にあるように、人の印象というのは髪にダイレクトに表れます。ある有名なファッションコーディネーターの人でさえ、「洋服関係の仕事をしている私というのがおかしいかもしれませんが、洋服を多少我慢してでも、髪にお金をかけたほうがいい。」とおっしゃっていました。

デザインというのは好みによるところが大きいのも事実ですが、洋服や髪型というのは本来自分の良さをいかしつつ、なりたい自分やそうみられたい自分のイメージとフィットすることが理想ではないでしょうか。

### 自分が「どのような顔」であるかご存知ですか？

人をファッション・ジャンルに分けると大きく4つに分類できます。そしてさらにそこから枝分かれし、最終的に8つのカテゴリーに分けてイメージを言葉にできます。

例えばYOKOはキュート系の「アクティブ」です。元気、ガリーなどのイメージがぴったりですよ。だから髪色も暗めよりも明るめの方がフィットします。髪型はあまり感のあるボブよりも動きのあるスタイルの方がマッチングしやすいのです。

例えば私はクール系の「マニッシュ」です。かわいい感じよりも、都会的で格好いいほうがフィットしやすいですね。ファッションで言えば、Tシャツ短パンのようなラフな服装よりも白シャツでキレイめの方が雰囲気が出るのです。

展示してある服をみて気に入って試着してみると、「何だかちょっと違うかな〜」って経験はないですか？それは自分のファッションジャンルとその試着してみた洋服が相性が悪いからかもしれませんね。

自分のファッションジャンルはご存知ですか？今回は特別ボーナスがあります。

ファッションジャンル・ワークシートを同封してありますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

あなたのキレイを応援しています！

Uichi

**お知らせ**：7月よりサマータイムを実施します。営業時間は以下の通りになりますのでよろしくお願い致します。

7～8月 平日 9:00～19:00 土、祝日 10:00～20:00  
日 10:00～18:00

8月9日～11日、16～17日は連休になりますので宜しくお願いします。

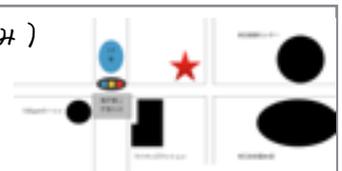
発行

EVO エボ

美容室エ+（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+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。