



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

夏はどこかに出かけましたか？



こんにちは。Uichiです。

夏はどこかに出かけましたか？私は伊勢神宮に早朝参拝に出かけました。朝は日中と比べて人も少なく気温も低く、清々しい気分できっと参拝できました。

そして、久しぶりの3連休でみごとに体重も3キロ増えてました(汗)

PS.前日に泊まった宿の近くにポケモンGOのスポット？があるみたいで、目の前の道路は深夜にも関わらず大渋滞！流行ってるのを実感しましたが、事故には気をつけてね！

▶ プチ情報

INFORMATION

「深呼吸」を見直そう！

呼吸なんて普段意識もしないことと思いますが、「深呼吸」には驚くべきパワーが秘められているんです。深呼吸をすることで副交感神経が活発になり、血行も改善されます。副交感神経は、体をリラックスした状態にさせますから、緊張緩和・血圧を下げる・寝つきを良くする・・・などの効果も期待できます。

ですから、寝る前にベッドに横になって深呼吸するのもオススメ。快眠効果がアップして上質な睡眠がとれますよ。さらに、深呼吸は心だけでなく体にも大きく影響します。まずは、冷え症や便秘の改善。深呼吸によって横隔膜が刺激されると体中の血行が良くなります。同時に腸の動きも活性化されるので便秘解消の効果も期待できるんですね。

次に、高血圧や動脈硬化の改善です。深呼吸して肺をふくらませた際に「プロスタグランディンI2」という成分が多く分泌されるのですが、これは医薬品の成分にもなっていて、血圧を下げたり動脈硬化を防ぐ効果があるそうです。

さらには、深呼吸を5～10分続けるだけで脳内物質のセロトニンが分泌されるので、疲労回復としても使えます。これだけ効果が期待できると、「たかが呼吸」などとは言ってられませんね。是非やってみましょう。

最後に、正しい深呼吸の方法をお伝えします。深呼吸というと「深く息を吸う事」と思っている方も多いですが、重要なのは「最後まで吐ききること」です。腹式呼吸を意識して、しっかりお腹を膨らませて鼻から吸い、お腹をへこませながら口をすぼめて吐きましょう。1回の呼吸(吸うと吐く)で15秒をイメージして10回くらい連続で行うと効果的です。



▶ 今月のできごと

MONTHLY NEWS

9月の記念日

- 1日 防災の日
- 12日 マラソンの日
- 19日 苗字の日
- 24日 ワークロの日



ワークロの日

1978(昭和53)年のこの日、東芝の研究室で世界初の日本語ワードプロセッサの第1号機が誕生しました。当時の価格は630万円でした！

対策はバッチリですか？

今日1日は防災の日ですが、みなさんは何か防災への対策はしていますか？

1番身近なのはリュックに防災グッズを詰めておくことでしょうか。それすらしていない方、是非検討してみてくださいね。

さて、今回お話ししたいのは防災グッズの1つ、非常食です。

近頃、この非常食が相当美味しくなっているらしいんですよ。



ついこの間ネットで見たのは、サバの味噌煮、煮込みハンバーグや豚汁、牛丼、ポークカレーなどなどのちょっと前まで非常食といえは「乾パン」とかだったのに、この進化の具合はなんだろうと・・・

すごいですね！もはや、普段の食事で食べても全然問題ないクオリティです。災害は忘れた頃にやってきます。先延ばしにせず、まず手軽な非常食から防災対策をしてみてもいいがですか。いや～、本当に美味しそうでした。

「予防」ってわかってはいるけど、いざその時になってみないと痛感しないからついつい忘れがちになってしまいます。太っている医者やタバコを吸う健康志向派がいるのもそうですね。

私も今年に入ってジムのトレーニングで腹筋をしなくなるとは半年以上のいい感じにお腹のお肉が戻ってきています(汗) 体系を維持するためにも予防は大切ですね！

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…オタネニンジン根エキス

オタネニンジンといわれても、あまりピンとはきませんよね。有名な名前だと「高麗人参」です。オタネニンジン根から抽出されたエキスは、化粧品なら肌荒れ、小じわ、ニキビ、肌の老化予防、脱毛、フケ防止などに効果があるとされています。

このオタネニンジン根エキスには、サポニンが含まれます。サポニンは、植物の根、葉、茎などに含まれている配糖体で、コレステロールを除去したり、体内で血栓をつくって動脈硬化の原因となる過酸化脂質の生成を抑制する効果があります。特に、大豆や高麗人参に含まれるサポニンには様々な健康効果が期待されているのです。

サポニンの健康効果としては、肥満予防、コレステロール値の減少、血流改善、免疫力を高める、肝機能を高める、咳や痰を抑制する、などの効果が期待できます。

また、髪の毛の健康においては有効な効果が認められ、抜け毛対策にも役立つ成分としてシャンプーや育毛剤等の成分として配合されます。化粧品ならオタネニンジン根エキス、医薬部外品ならニンジンエキス、と表示されます。



高麗人参配合シャンプーです！

秋といえば秋刀魚^{さんま}。初セリは驚きの1尾3万円超え！

北海道で7月8日にサンマ魚が解禁され、札幌中央卸売市場で11日に初セリが開かれました。最高値は、ご祝儀相場も重なって驚きの金額でなんと20万円！

札幌中央卸売市場で開かれたサンマの初セリ。1番サンマを競り落としたのは札幌のデパートの鮮魚店でした。

北海道北辰・野呂さん「きょうは1キロ6尾入りの箱が20万円」「初物というのを必ず期待をするお客さまがいらっしゃいますから、お客さまに必ず応えられるように当社の上司が20万を出せということ、今回のセリ値を出したということです」

サンマ1匹の値段がなんと3万7800円。この店では競り落とした6匹のサンマを2つのデパートにおいて店頭で販売。あまりの高値に、携帯電話で記念撮影をする人もいたそうです。

過去最高の値段となった初物のサンマ。今年のサンマ魚は、前半は不漁が続くとみられていて、値段が落ち着くのはサンマ魚がピークを迎える8月下旬ごろ（このレターが届く頃にはお得になっているといいですね）になりそうみたいです。



お勧めレシピ

RECIPE

コレステロール低下と貧血予防に★サンマの梅しそロールフライ

サンマと言えば青魚の代表。サンマにはDHAが豊富に含まれ、コレステロール低下が期待できるだけでなく、ナイアシンやビタミンB12も多いので、貧血予防にもオススメの食材です。



（材料は3人前）

1.さんま（3尾）は3枚におろし、梅干し（6個）は種を除いておく。

2.アスパラ（6本）は根元部分の皮を剥き5cm幅に切りそろえる。

3.開いたさんま（1/2尾分）に大葉・梅・アスパラをのせて巻き、つまようじで止める。

4.小麦粉・卵・パン粉を付け、初めは170度で揚げる、最後180度でカラッと揚げる。

編集後記

月日が経つのは本当に早いものですね。私がこの業界に入って、すでに20年が過ぎました。小学校～中学まではバスケットで朝から晩まで練習し、休みの日も1人で校庭で日が暮れるまでトレーニングしていたのを思い出します。本番ではすぐ緊張するのど鼻血をよく出していました(笑)

高校になると、とあるテレビの影響でファッションに興味を持ち、音楽(レコード)や洋服を買うためにバイトに没頭しました。*レコードを知らない人は、近所のハゲてるおじさんに聞いてみてください。

高校を卒業してすぐに美容室に勤務したので同僚は年上だらけ、何かあるたびに高卒のくせに的ない感じで上司や社長によく怒られていたのを覚えています。技術社会だから年齢なんか関係ないと思っていましたが、はじめての美容室はいい意味で体育会系でした。

この頃は専用の練習スタジオがあったのですが、ここでもやっぱり人前ではあまり練習しないで、家に帰ってコソコソトレーニングするのは変わらなかったですね。「俺は練習なんかしてないよ〜」って言って、ちゃっかり影で頑張る人って周りにいませんでしたか?はい、それ私です!

1人暮らしで掃除なんかする暇なかったから、家は毛だらけ!今思うとよくそんな中で生活していたな〜って思います。何かに夢中になると、とことん追求したくなるのが私の性格のようですね。

それが今では「私の強み」となっています。

カットを追求していた時期は、時間を得るためには睡眠時間を削るしかないと思って3時間のショートスリーパーで頑張っていたけど、忙しい大型サロン勤務でカット以外をアシスタントに任せることで散々な仕事をしていました。

カットを追求したからこそ、やっぱり切るだけでは限界があることを知って、縮毛矯正やパーマなどの薬剤を勉強して今に至るわけですが、その反面大手メーカーさん以上に知識を持つことが却って取引に差し支えるようになるのです。薬が気に入らないから調合し直したり、作り替えたり、一から調合したりするなんて手間もかかるし、ほとんどのサロンがしていないことなんてわからないところですからね。

この知識を活かしてメーカーになると決めてはや2年の月日が経ちました。サロンワークとの兼ね合いで他にも同時進行で今後の展開を進めているので中々思うようには順調にいきません。ある成分なんて輸入に8ヶ月もかかりましたしね…。

それでも毎日を楽しく過ごしているのも、エナに来てくれる皆様との関係そのものですね。もっとキレイにするために、ずっとキレイをつくるために…。私たちは追求し続けます。今月で8周年です。ありがとうございました。いつも感謝しています!

あなたのキレイを応援しています!

Uichi

発行

EVOX エナ

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。