



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

●●の秋？



食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋
なにをやるにも気持ちの良い季節がやってきましたね！！

私は間違いなく食欲の秋ですね、い、い、い。
美味しい物を食べるのが大好きです(≧▽≦)

もちろん スポーツの秋にもしたいです
めっきりハマリ中のゴルフを楽しみたいとおもいます。

どんな秋にしますか?? 気持ちの良い季節楽しみましょう!! Yoko

← イラストレーターさんに書いてもらいました☆

プチ情報

INFORMATION

1日の血圧変動を知ろう！

「血圧」と言うと、ついつい病院などで測定した数値を見て「血圧が高い」「低い」と一喜一憂しますが、実は血圧は1日の中でも大きく変動しています。その変動幅はまるでジェットコースターのよう。そして、脳卒中や心筋梗塞など血圧が関係する症状は、そうした血圧が大きく変動するタイミングに起こりやすいものですから、タイミングを知って事前に対策出来るようにしておきましょう。

まず、人の血圧は一般的に昼が高く夜が低いのが基本です。しかし、日常生活の中で特に血圧が変動しやすいタイミングがあるのでご紹介しましょう。まずは『起床時』。睡眠中低かった血圧が、朝起きて体を起こす時に一気に跳ね上がります。少し血圧の高い人なら、160から200を超えることもあるそう。寝汗で血液もドロドロになっているタイミングなので特に注意が必要です。

対策としては、目が覚めてからすぐには体を起こさずに布団の中で深呼吸(腹式呼吸)を複数回するといいでしょう。そして、起きあがったら水を1杯のみ、その後ゆっくりと朝食を取ってください。そうすることで、上がりやすい朝の血圧を抑えることができます。

そして血圧が上がるもう1つのタイミングは『入浴』。服を脱ぐ時と、熱めのお湯に入る時、そしてお湯に首まで浸かっている時に血圧が大きく上がります。しかし、体が温まって血管が拡張すると今度は急に血圧が下がり、これで失神する人もいる程。これらを守るには、脱衣室の温度差を無くし40度くらいのお湯で半身浴にしてください。血圧に関する正しい知識を持って、自分の体を守りましょう。



今月のできごと

MONTHLY NEWS

10月の記念日

- 1日 衣替え
- 5日 時刻表記念日
- 18日 パラシュートの日
- 31日 ハロウィン



時刻表記念日

1894(明治27)年、庚寅新誌社から日本初の本格的な時刻表『汽車汽船旅行案内』が出版されました。

乾燥対策はバッチリですか？

10月はそろそろ肌の乾燥が気になり始める季節。実際、湿度の高い7~9月と比較すると、10月は一気に15%程度も湿度が下がるのです。

真冬にはまだ早いですが、肌の乾燥対策の準備をそろそろ始めておきましょう。

そこで今回ご紹介するのが、昔からの定番「ニベアの青缶」です！最近、このニベア青缶が「安いのに実はかなり使える」と話題になっているのをご存知でしょうか。

もともと約100年前にドイツで医療用クリームとして開発されたニベア。手や体に使うのは普通ですが、今回オススメするのはTMニベアパックです。

特に肌が疲れたり乾燥していると感じた時にやってみてください。方法は・・・

- ①洗顔後の軽く濡れている肌に、顔が白くなるくらいたっぷりニベアを塗る
- ②蒸しタオルを乗せて10~15分置く
- ③その蒸しタオルで優しくニベアを拭きとる
- ④化粧水を含ませたコットンで顔全体を拭きとる

・・・で終了。

とっても簡単です！湯船に浸かりながらやると更に効果的ですよ～(^ ^)y



お勧めアイテム

RECOMMENDED PRODUCTS

乾燥しやすい肌のあなたのためのシャンプーです！

10年後も輝くあなたのために...



アミノ酸系シャンプーです！

一般的な育毛シャンプーというと、洗浄力が高いためにキシミ感や脱脂力の強いものが多いです。洗浄力の強いシャンプーで無理やり落とそうとすると、逆に脂を補おうとして脂の過剰分泌が起こるようです。

ある程度の油脂分は頭皮に必要です。アミノ酸系のシャンプーが推薦されるのは、そのあたりの理由もあるのですね。

また巷ではラウレス系のシャンプーなどが悪者扱いされていますが、ラウレスNaだけではシャンプーにならず、その配合率や添加剤との組み合わせで特徴が決まるので、ラウレス系でも髪や頭皮に優しいシャンプーは作ろうと思えば可能です。

だけど、どうしてもアミノ酸系の方が原価が高いので、いいものをつくらうと思うとコストはかかってしまうのです。安かろう悪かろうというのは、間違いではありませんが、工夫が必要になってくるので、その分余計なものを添加しなくちゃいけないのです。

敏感肌やアトピー性皮膚炎の方に安心して使っていると嬉しい声を頂きました！

髪をキレイに見せるコツ

キレイな髪をつくる秘密のひとつがブローです。美容室で髪を仕上げる際、男性やショートスタイルだと使わない場合もありますが、ほとんどのスタイルでドライヤーとブラシをつかって仕上げますね。

テレビの髪のCMもそうですが、髪の表面が整っています。これをつくるにはブローは欠かせません。だけどブローって、なかなか難しい技術です。そこでオススメしたいのが縮毛矯正です。縮毛矯正というと、癖が強い方がかけるイメージが先行しますが、うねりや広がりも整えることができるので、ブローが苦手な方にもオススメです！

体験者の声

縮毛矯正初体験でしたがやって良かったです。サラサラ艶々になり毎日のお手入れが凄く楽になりました。
あどちゃん

縮毛矯正はとても自然な仕上がりで、且つ今まで感じた事がないくらい綺麗な髪質に仕上げてくださいました。これまで数々の美容院でトリートメントをしてきましたが、もっと早くこちらの縮毛矯正に出会えればよかったと思ったほどです。
ひいさん

縮毛矯正…すっごくペタンコストレートにならないか心配してました。結果、柔らかなストレート♪伸ばしてもらったところは艶々手触りがいい！
ゆりさん

お勧めレシピ

RECIPE

コレステロール低下と貧血予防に☆サンマの生姜煮

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。



7ッ7レシピ

URL:<http://cookpad.com/recipe/1962235>

(材料は2人前)

・さんま 2尾・生姜 1かけ

☆酒 100CC ☆水 100CC
☆醤油 大さじ3 ☆みりん 大さじ2
☆砂糖 大さじ1

1.さんまは頭を切り落とし、包丁の先で見えている内臓を抑え、左手でさんまの胴の部分を持って左側にひいていく。尾の部分を切り落とし4つに切り、血を水で洗い流す。

2.生姜は千切りにする。圧力鍋に☆を入れ煮立てから生姜とさんまを入れる。

3.蓋をし強火にかけ、蒸気が出たら弱火にして15分。火を止め、圧力が抜けるまで自然放置する。

4.蓋を開けて、煮汁が少なくなるまで煮詰めて完成です。

編集後記

こんにちはのUichiです。先日、髪型がシモダカゲキみたいと言われました(爆)
久々に聞いたな〜のいやいやのもちろん意識してないですよ。知らない方は是非ググってみてくださいね!自分よりも、もっとカ・ゲ・キです!髪型も伸びてきて、そろそろ飽きてきました。さてどうしよう…。

最近ジムもマンネリ化してきました。そりゃジムって同じことの繰り返しですからね。マイペースに続けていきます。となると、新たな趣味をみつけない。ということ、船釣りに挑戦してみました。浦和にある、みな川さん(お寿司)で知り合った方に誘って頂いて、神奈川に。



気合のはいった一投目のよっしゃ、いきなり、きた〜!と思ったら、指に針が刺さりました(汗)
気を取り直して、セメダインで止血してからの2投目のふふふ…。知っていましたか?ルーキーは釣れるという噂を。やりましたよ。黒ムツです。高級魚です。

なんだかそんなこんなで興奮してたと思ったら、来ました「船酔い」です。前のお酒が残っているのかと半分思っていました。船酔いって2日酔いに似ているみたいですね。我慢していた薬を飲んだら落ち着きました。ちょうどその頃、雨が降ってきて、これが「釣りは修行」と言われる所以かと感じましたね。

場所をこまめに変えて到着しました、今回本来の目的である「オニカサゴ」スポットです。オニカサゴは餌を食べるのが苦手な魚なので釣るのが大変。はい。全く釣れません。これも修行です。はい。惨敗です。似ているユメカサゴ?はちゃっかり釣りましたが何か?ルーキーの法則はすごいですね。今回は多分坊主(全く釣れなかった時はそう呼ぶみたいです)でしょう。ちなみに黒ムツはしゃぶしゃぶで頂きました。

色々なことが一気に経験できた1日でした。誘ってくれて感謝です。本当にはじめからお世話になりっぱなしでした。なんでも体験してみないとわからないですからね。

美容室で取り扱う商品も同じです。次から次へと新しい商品が開発されます。だけどこういった商品というのは、1回では本当の良さや悪さなんてわからないことがほとんどです。新しい成分に期待をかけて体験してみることも大切ですが、基本に忠実でなければ効果は半減します。

例えば、どんなに髪に優しいシャンプーを使用していたとしても、洗い方が雑なら摩擦で髪は損傷します。また、お風呂から上がった時のタオルドライもゴシゴシすれば髪は痛みます。ダメージの原因というのは1つではなく、美容室での施術、自宅でのケア、生活習慣などをトータルで考えなくてはなりません。

髪や頭皮に優しいシャンプーを使うのも大切ですが、髪や頭皮を優しく扱うことも同じように考えてシャンプー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

発行

EVOL 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。