



です。



私の最近の定番メニューは、しらすオリーブがけ丼🍣🍣そこに焼海苔をパラパラとかけて🌟タンパク質をしっかり摂らないとですからね～野菜もしっかり、野菜スープとセットです。忙しい朝はどんぶり系が食べやすいです🍴

店長 木村 育代



私の朝ごはんは、お気に入りのたまご屋さんの卵で卵かけご飯をするのが最近の定番メニューです。その卵かけご飯と一緒に、お漬物を食べるとより一層、楽しめます🌟



テクニーク 周東 千幸



Flowerからのお知らせ

「髪のQ&A」



Q 髪は入浴後、すぐにドライヤーで乾かした方がよい？それとも、ある程度自然乾燥させてからでよい？

A 髪は入浴後、すぐにドライヤーで乾かすことをおすすめします。(夏はとくにエアコンの効いた涼しいお部屋が良いです。)

なぜ?? 髪の表面には、「キューティクル」と呼ばれるうろこ状のものが重なっています。色々な刺激から毛の内部を守るために大事なものです。キューティクルはぬれると開き、乾くと閉じる性質があります。

🍷 自然乾燥している間はキューティクルが開いていて、髪の内部にある水分や油分が出ていってしまいます。

🍷 髪のツヤにも大きな違いがあります。自然乾燥だとキューティクルが均一に閉じてくれません。一方、キューティクルの向きに沿って上から下へ、つまり根元から毛先に向かってドライヤーの風を当てていくと、うろこ状のキューティクルが均一に閉じるため、髪にツヤが出ます👏

🍷 キューティクルがしっかり閉じていない状態のまま寝ると、髪同士の摩擦のほか、髪が枕やシーツに触れた際の摩擦によって、キューティクルがはがれやすくなってしまいます🍷

🍷 髪をぬらしたまま寝ると、パーマやカラー、トリートメントが取れやすくなるデメリットがあるほか、寝かせが付きやすくなるので、朝のスタイリングに時間がかかってしまうことになります。

Q 髪をぬらしたまま放置すると、頭皮にはどのような影響を与えるの？

A 髪をぬらしたまま放置したり、髪がぬれた状態で寝たりすると、頭皮に雑菌が繁殖しやすくなるため、頭皮から臭いが発生する原因となります。ひどい場合はかゆみや炎症につながります🤢

髪をぬらしたまま放置すると、髪にとっても頭皮にとってもよくありません。

👉ただ、疲れてしまいお風呂上がりに髪を乾かす余裕がなく、すぐに眠りたいときもあると思います。このような場合は、寝る前ではなく、翌朝に髪を洗うとよいかもしれません😊



お手軽レシピ 🌱 エビの肉巻き (2人分)

- ①殻付きエビ6尾は、殻を外し(とっておく)、背わたを取って、塩水で洗い、水気を取る。
- ②豚バラ肉(スライス)3枚は半分に切る。ニンニク1片はスライスしておく。
- ③エビに豚肉を巻き、塩胡椒をする。
- ④熱したフライパンに油を引かずに③を入れて焼く。エビの殻とニンニクも入れる。 **おいしそう~!**
- ⑤焼き色がついたらバター大さじ1を入れて蓋をして蒸し焼きに。最後に醤油で風味をつけて出来上がり。



BEAUTY NEWS

あせもと汗かぶれ

汗で皮膚が痒くなることはありませんか？汗による皮膚トラブルには「あせも」と「汗かぶれ」があります。あせもは汗が詰まって発疹が出る症状。汗かぶれは、汗の成分で皮膚が刺激を受けて赤みや痒みが出る症状。予防策としては、こまめに汗を拭く、洗い流す、着替えるなど、皮膚表面に汗を残さないこと。また、皮膚をこすらないことも大事です。

