



ユニクロの極暖ヒートテックはもちろんのこと、まるでこたつレッグウォーマーという、足首のツボ「三陰交」を特殊素材で温熱刺激し、身体の内側から温めるという防寒アイテムが、去年から必須になっています！仕事上の足の冷えがひどいのですが、このレッグウォーマーでだいぶ軽減しました ✨ お気に入りです。

店長 木村 育代



私の必須防寒アイテムは、手袋とネックウォーマーです♡洋服をたくさん着込むのが苦手なので、できるだけ肌を出さないよう手袋とネックウォーマーをして寒さ対策をしています😊人は外気に肌が触れてそこから熱が逃げることによって寒いと感じるらしいです。みなさんはどんな防寒アイテムを使ってますか〜？

テクニーク 周東 千幸

お店からのお知らせ

「冬の髪3大悩み 対処法」

冬の髪、お悩み上位は、**パサつき、広がり、静電気が多い**です。
冬に髪が痛む原因は、**乾燥した空気による髪の水分量の減少**です。
暖房器具や冷たい風によって髪から水分が奪われやすくなり、パサつきや枝毛となります。
また、キューティクルがダメージを受け、さまざまなトラブルを引き起こすことも多いです。

冬のダメージお悩み対策には！

- ★室内でのエアコンによる乾燥を防ぐために、加湿器などを使い湿度を上げる
- ★シャンプー → リンスもしくはコンディショナーを、シャンプー → トリートメントに変えて、高保湿にする（シャンプーは洗浄力がマイルドな、アミノ酸系がおすすめ）
- ★お湯の温度 36~38℃にする（高温は髪、肌を乾燥させてしまう）
- ★ドライヤーの前に洗い流さないトリートメントをつけて、できるだけ早めに乾かし始める
- ★スタイリングをするとき、保湿力の高いオイル、クリームなどを少し多めにつける（時間をおいて重ね付けも効果的）
- ★冬の紫外線にも注意して、外出時は日傘や帽子、UV スプレーなどで保護する
- ★木製や天然毛のブラシを使用する。豚毛や猪毛など天然毛を使ったブラシは、油分が含まれており、ブラッシングによる静電気対策になる
- ★ナイトキャップで髪を守る



みなさん、ぜひお悩み対策をお試しください😊 今年の冬は高保湿ケアでお悩み解決しましょう✨

お手軽レシピ 🍴🍷🎁 タンドリーチキン (2人分)



- ① 鶏もも肉1枚は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒しておく。
- ② ヨーグルト 100g・ケチャップ 30g・カレー粉小さじ3・すりおろした生姜とニンニク少々・はちみつ小さじ1・溶かしバター大さじ1を保存袋に入れ、①の鶏肉を入れてよく揉み込み、冷蔵庫で寝かせる（30分以上）。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引いて、肉の皮目を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火でじっくり焼く。

