

毎月テーマを変えてスタッフが一言ずつつぶやいています。お楽しみにしていただけると嬉しいです。

今回のテーマは

2 0 2 6

## 「熱めのお湯好き？ぬるめのお湯好き？」



ぬるめのお湯好きだと思えます。湯船の温度は夏 38℃、冬 40℃の設定が多いです。ちなみにシャワーの温度は湯船の温度より 1〜2℃は低めです。そんな私は温泉に行くと、残念なことに肩まで浸かることはほぼほぼできません。悲しい。それでも温泉が好きです。

店長 木村 育代



熱めのお湯好きでした。熱め好きの時は 43℃ が理想でした。都内で一人暮らしをしていた頃、銭湯が近所になくさんあり、その頃行っていた銭湯は早めの時間に行くと驚きの 48℃ でした。

さすがに熱すぎでぬるめのお湯の方に入りましたが、常連のおばちゃん達は 48℃ の方で、ふつーに浸かっていました。上には上が・・・恐るべし高温。私は最近では、体の為に湯船は 41℃ にしています。

テクニーク 周東 千幸



## 冬にやりがちな 髪に良くない習慣

冬場は空気が乾燥し、暖房の使用によって室内も乾燥するため、髪にとっては過酷な環境になります。冬にやりがちな、髪に良くない習慣とは…

### ❗ 熱いお湯で髪の毛を洗う

●髪のダメージ → キューティクルが開き、内部の水分や栄養が流出し、パサつきや枝毛・切れ毛の原因に。カラーの色落ちもすぐ早まります。

●頭皮の乾燥・皮脂トラブル → 必要な皮脂まで落とし、乾燥してかゆみやフケの原因に。それを補おうと皮脂が過剰分泌され、ニオイにつながることも。 ●髪の老化 → 髪のハリ・コシが失われ、老化を早めます。

38℃までの温度設定を心がけましょう。

### ❗ ファンヒーターで髪を乾かす

●ファンヒーターは暖房器具で髪を乾かすためのドライヤーとは風量や熱源が違い、高温で風が弱いため、髪の水分を奪いすぎ、キューティクルが損傷し、乾燥や枝毛、最悪の場合は薄毛の原因になります。髪はドライヤーの温風と冷風を使い分け、根元から毛先に向かって風を当て、キューティクルを閉じることが大切です。

### ❗ エアコン暖房の風があたる場所にいます

●髪の水分を奪って乾燥させ、パサつき、静電気、切れ毛・枝毛の原因になります。風向きの調整で直接風が当たらないようにし、加湿器で湿度を保ち、ヘアオイルやミストで保湿・保護しましょう。

### ❗ 静電気をそのままにしよう

●髪が広がってパサつき、もつれや絡まりで切れ毛・枝毛の原因になり、さらにホコリや花粉が付着して頭皮トラブルのリスクもあります。保湿力の高いシャンプートリートメント、洗い流さないトリートメント、オイル系、ミルク系のスタイリング剤の使用、お部屋の加湿、静電気防止ブラシの使用、天然素材の服の着用などが有効です。

これらの習慣に注意し、保湿ケアを徹底することで、冬の乾燥から髪を守ることができます。

ご不明な点などありましたら、お気軽にご質問ください。

## お手軽レシピ きのこナポリタン (2人分)

- ① お好きなきのこ 100g は食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎ 1/4 は薄切り、ピーマン1個は細切り、ウインナー4本は斜め切り、にんにく1片はみじん切りにする。
- ③ スパゲティ 200g は通常より1分短く茹で、水気を切る。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら強火にして、きのこ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーを加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら③を加え、ケチャップ大さじ3、酒大さじ1.5、醤油大さじ1、みりん小さじ1を加えて軽く炒める。



おいしそう〜!