



夏野菜の代表的なトマト、枝豆、とうもろこし、オクラなどなど。夏の果物、メロン、桃、スイカ、マンゴー、ぶどう、パイナップル、私の夏のごちそうは、野菜と果物です！果物はとくに止まらなくなり、糖質取りすぎ傾向になります！

店長 木村 育代



「鰻」夏バテ対策！
最大のエネルギー補給と
思って必ず食べています
そして大好物です。
鰻って本当に美味しいです
よね～想像しただけで
たまりません
今年の夏も鰻を食べて、
猛暑を乗り切りましょう！

テクニーク 周東 千幸

Flower

からの
お知らせ

対策として

夏の暑い時期は、

せっかくお風呂でスッキリしたあとにドライヤーの熱さでまた汗をかくのがイヤで、
できるだけ早くドライヤーを終わらせたい！といった理由から、乾かし方が中途半端になる

夏のドライヤーストレス 解決ポイント！

こともあるかと思います。

★ドライヤー前のタオルドライをしっかりと！時短 ▶▶▶ 髪にタオルを押しあてて、濡れた髪の水分を

タオルに移すようなイメージでしっかりタオルドライ。ごしごしこすると髪が傷んでしまうので注意！

大事な

Point!

★ドライヤーする環境を整える ▶▶▶ 湿気が少なくクーラーが効いた涼しい環境の中で
ドライヤーすると、時短かつ仕上がり◎高温多湿の洗面所で髪を乾かすのは、乾かすと同時に髪が湿気を
どんどん吸ってしまい乾きにくい原因に。汗もかき、乾ききらず仕上がりも△ストレスも大

★根元をしっかりと乾かす ▶▶▶ 一番乾きにくい根元から乾かし、次に毛先を乾かす。

根元が乾ききらないと、時間が経つにつれヘアスタイルが崩れてきてしまう。

★ドライヤーの風は上から下に向かってかける ▶▶▶ 上から下に向かってかけることでキューティクルがきれいに閉じて
まとまりよく、艶やかになる。ドライヤーを振ったり、下から風をあててしまうと広がり、ボサボサになってしまう。

★冷風をうまく使う ▶▶▶ 温風で暑くなりすぎたら、冷風に切り替え頭に熱が

こもらないように調節する。仕上げに冷風をあてることでヘアスタイルのまとまり◎

★ヘアケアアイテムの活用 ▶▶▶ 洗い流さないトリートメントをつけることで、早く乾き、まとまり◎

夏ならではの頭の熱を冷ますクール系シャンプーなどで毎日のストレスを軽減できるアイテムを使う。

★ドライヤーをしながらテレビやスマホの動画を見て楽しめる時間に ▶▶▶ 字幕にすれば音がなくてもOK

みなさん、夏の暑い時期少しでもドライヤーのストレスがかからなくなるよう、

参考にしていただけたいと思います

お手軽レシピ

簡単
冷や汁
(2人分)



おいそう~!

①きゅうり1本はスライスしておく。→②アジの干物1枚を焼いて、小骨を丁寧に取り除きながら身だけ
取ってほぐしておく。※お子様や高齢者の方が召し上がる場合は、特に細かく骨をチェックしてください。

③豆腐1/4丁は水切りしておく。→④すりごま大さじ3と味噌大さじ2を混ぜてアルミ箔に伸ばし、トースターで香ばしく焼く。→⑤すり鉢に②と④を入れてすり混ぜ、だし汁2カップを少しずつ加えてのばす。

⑥ざっと崩した③の豆腐と、①のきゅうり、おろし生姜大さじ1を加えて冷蔵庫で冷やす。

⑦みょうが1個の千切りと大葉5枚の千切りを加えて出来上がり。

※生野菜や生の豆腐を使用しているため、調理後は冷蔵庫で保管し、その日のうちにお召し上がりください。