

## Health

## 髪の毛の乾燥を防ぎましょう



髪の毛の乾燥の原因は、夏のダメージや季節の変わり目の環境によるとも言われています。ケアで髪の毛の元気を復活させましょう！

### 洗髪後のタオルドライは？

入浴後のタオルドライは、しっかりしましょう。ただし、タオルで髪全体をゴシゴシ拭くのはNG！ 摩擦で髪が傷んでしまいます。まず、タオルで頭皮を軽くもみ込むようにして水気を拭きとり、髪は中間から毛先にかけてポンポンと軽くたたくようにして、タオルに水分を移していきましょう。



手に取って伸ばしたら、毛先からつけ、髪の中間、余った分を全体に。地肌にはつけないようにしましょう

1年中降り注ぐ紫外線に加え、空気の乾燥も気になるこの季節。髪の毛の乾燥はパサつきの原因になりますね。そこで、髪の毛の乾燥対策をご紹介します。丁寧なケアで秋冬もうるツヤ髪を保ちましょう！

### ●頭皮にも化粧水！？

頭皮に潤いを与えることが大切。顔に化粧水をつけるように、頭皮にも化粧水をつけることで乾燥防止につながります。市販の水分・油分を整える頭皮ローションを取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ●保湿性の高いシャンプーやコンディショナーを選ぶ

シャンプーやコンディショナーには、サラサラタイプとしっかりとタイプがよく見られますね。頭皮や髪の毛の状態にもよりますが、秋冬にはしっかりとタイプが良いですよ。さらに、摩擦から髪を守るアミノ酸系

・洗い流さぬものをおすすめ！  
タオルでしっかり水気を取ったら、洗い流さないトリートメントでケアをすると、ドライヤー後の仕上げがも上々ですよ！



ドライヤーは強風風で根元など全体の80%程度を乾かします。ドライヤーを下めに向け、髪を軽く手ぐしでとかしながら、弱風風で乾かすと、まとまりやすくなります。仕上げに冷風風を使うと、余熱が冷め、ツヤが期待できます。

## かんたんレシピ

## にんじんと春菊のナンプラーごま和え

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>



※厚揚げは、強火で表面をカリッと焼くことで、香ばしさが出ます。  
※ごまはいりごまよりすりごまを使用した方が栄養吸収も良く、具材にもなじみやすいです。

### 材料

(2人分)

- にんじん…中1本、春菊…3枝、厚揚げ…100g
- 白すりごま…大さじ1、ナンプラー…大さじ1、砂糖…小さじ1/2

## Chottoいいかも

アイアンバーを活用しませんか？ 100円ショップでも手に入るアイアンバーは見た目のおしゃれさと丈夫さで人気！ 基本はネジで設置します。取り付け方次第で、いろんな使い方ができますよ！

### ■ いろんなものを吊り下げる



### ■ 壁面に設置する



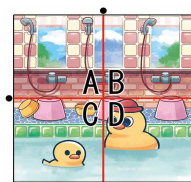
### ■ ネジが使えないところに つけたい場合は

マグネットが使える場所なら、強力マグネットを数個組み合わせることで使うことができます！

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下にあります。