

Life & Select

NEWS LETTER

2020.04

April

INDEX

- 交換するだけで
快適シャワータイム
シャワーヘッドを自分好みに
- シャキシャキ蓮根と
海老のガーリック炒め
- もっと美髪に
傷みにくい髪の乾かし方
- 国営昭和記念公園

シャキシャキ蓮根と 海老のガーリック炒め

材料(4人分)

蓮根	300g
舞茸	1パック
海老	8~12尾
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ピーマン	1個
オリーブオイル	大さじ1強
酒	大さじ2
酒(海老下味用)	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩・コショウ	適量

舞茸を料理すると黒くなるのはなぜ？

舞茸を炒めた際に出る黒っぽい汁。
この正体はポリフェノール！
高血圧や動脈硬化の予防、
アンチエイジング効果が期待できます。



作り方

- 蓮根は7mm厚で半月かちょう切りにし、酢水で色止めをする。舞茸は手で一口大に裂き、海老は塩・コショウ、酒で下味をつけ、ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れ、火にかける。香りが立ってきたら、強火で蓮根、舞茸の順で炒める。蓮根に半分火が通ったら、海老、パプリカ、ピーマンを加え、酒をふりかける。
- 海老が赤くなったら、マヨネーズ、塩・コショウで味をつける。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ 戸谷 澄子



もっと美髪に 傷みにくい髪の乾かし方

「洗った後の濡れた髪は裸」といわれるほど、濡れた髪の毛は無防備で傷つきやすい状態になっています。濡れたまま放置すると、キューティクルが開いてしまい、保護効果が効かず、どんどん水分が蒸発し、パサついてツヤのない髪になってしまいます。実は、自然乾燥よりもお風呂あがりにはしっかりドライヤーで乾かした方が髪や頭皮にはいいんです。

ちょっとしたコツを知って、艶、潤いをキープ。
正しいドライヤーの使い方であつツヤの美髪を目指しましょう。

乾かし方の手順

1 乾かすのは前髪と根元から

まずは前髪から乾かし、次に根元、最後に毛先、という順番でドライヤーをあてることで、キレイに髪を乾かすことができます。ドライヤーを近づけすぎると髪や頭皮を火傷で傷つけてしまいますので20センチは離して乾かしてください。

2 矯正しながら乾かす

髪は乾くときに形状記憶されるので、矯正やスタイリングは完全に乾く前に行います。髪は毛先に近づくほど傷みややすくなりますので、1点に風が集中しないよう中間以降は時間をかけず、サッと乾かすようにしましょう。

3 仕上げは冷風で

頭皮がしっかり乾き髪の毛も8割くらい乾いたら、仕上げに冷風で1分ほど髪全体に当てていきましょう。冷風にあてることで、髪のキューティクルが引き締まってツヤがアップします。上から30度くらいの角度でドライヤーを当てるのがポイント。

MEMO

髪の毛の成分の8割はたんぱく質なので熱によりダメージを受けてしまいます。ドライヤーで乾かす前に、髪の毛をタオルで挟んで軽くたたいて、できるだけ多くの水分をとります。その時、頭皮をマッサージするようにタオルドライするのがポイントです。また、髪の毛は洗ってすぐに乾かさないと、水分が髪に付着したままなので雑菌が繁殖して、フケやかゆみの原因になってしまいます。



交換するだけで快適シャワータイム シャワーヘッドも自分好みに

毎日使っているシャワー。元々備え付けられているので気にせず使い続けている方も多いはず。でも一般的なシャワーヘッドには、水を噴射する以外の特別な機能がない場合がほとんどです。最近は節水効果の高いモデルをはじめ、水圧を調節できるもの、細かい泡でマッサージができるものなど、高性能なモデルがたくさん登場しています。今回は、シャワーヘッドの機能や交換のメリットをご紹介します。気になる方はぜひチェックしてみてください。

シャワーヘッド 交換のメリット

節水
効果

水圧はそのままに水道代削減

少ない水の量でも勢い変わらないよう、水の出る穴を小さくしたり穴の数を変えたりと、さまざまな工夫が施されています。手元のスイッチで一時的に水流を止めることができるモデルなら、オンオフ切り替えが容易なのでさらに高い節水効果があります。シャワーの使用感を損なわず、水道代だけでなく、ガス代や電気代の節約にも期待できます。

高い
水圧

心地よい刺激と高い洗浄力

高い水圧のシャワーヘッドは、通常的水流よりも強い力を持っているため、皮膚や毛穴の皮脂汚れや洗浄液をよりきれいに洗い流してくれます。散水版の穴が小さく個数が少ないほど水圧がアップし、配列の工夫によって水の広がり生まれます。水圧の強いシャワーヘッドならシャワーの時間を短縮できるので結果、節水にもつながります。

美容
効果

髪や肌にうれしい効果

マイクロナノバブルを発生させるモデルなら、直径数 1μ 以下という微細な泡が毛穴や皮膚の深層に浸透します。汚れはプラス電位をもち、マイクロナノバブルはマイナス電位を帯びているので、汚れに吸着しきれいに洗い流します。また、マイクロナノバブルは高い肌水分量や体温を長時間維持するなど美容にうれしい効果が期待できます。

使い
やすさ

軽量で取り回しがしやすい

一般のシャワーヘッドは200~300gの重さがあり、水圧がかかるとさらに重さを感じるようになります。できるだけ負担がかからないように子供やお年寄りがいる家庭では、より軽量なものを選ぶようにしましょう。形状や太さもさまざまです。柄が少しカーブしていたり、滑り止めがついていたりするものは、グリップが安定しやすいのでおすすめです。

シャワーヘッドの交換はとてかんたん!

シャワーヘッドは、付属のアダプターを使うことでほとんどのものが対応可能です。ヘッドの根元部分のネジを回して取り替えるだけ。シャワーヘッドの交換は、手軽にできて効果は絶大です。最新のものや好みのものに変えて快適なシャワーライフを味わってみてはいかがでしょうか。

*ただし、まれにモデルチェンジなどによりサイズが合わない場合があります。
このようなトラブルを避けるため、取り外した現物をよく確認して購入することをおすすめします。

国営昭和記念公園

広大な原っぱに四季折々の花景色。たくさんの遊具やスポーツ・サイクリングも楽しめて、子供から大人まで丸1日遊べる都内最大規模の国営公園。広く開放的な公園で、のんびり自然を満喫してみたいか。

アクセス

立川口 …… JR中央線・立川駅より約15分
西立川口 …… JR青梅線・西立川駅より約2分

移りゆく
春の花を楽しむ

Flower Festival 2020

フラワーフェスティバル

3/20 Fri - 5/31 Sun

春には公園の花たちの開花リレーがはじまります。春の花が次々と見頃を迎え、いつ訪れても私たちの目を楽しませてくれます。期間中は花や緑に関するイベントも開催されます。

無料入園日 4/29(水・祝) 昭和の日
5/24(日) 春の都市緑化推進運動

チューリップ



見頃 3月下旬~4月下旬
場所 溪流広場

鮮やかなチューリップと青い芝のコントラストが楽しめます。約700mのゆるやかな溪流に沿って、色とりどりに咲き誇ります。

菜の花



見頃 4月上旬~5月上旬
場所 みんなの原っぱ東花畑

4月上旬の期間は、桜と菜の花の共演を楽しめます。見頃になると、きれいな黄色の絨毯が一面に広がります。

ネモフィラ



見頃 4月下旬~5月上旬
場所 もみじ橋近くの丘

見頃には丘一面がネモフィラのやさしい青色に染まります。もみじ橋はパーペキュアガーデンの側にあります。

シャレーポピー



見頃 5月中旬~6月上旬
場所 花の丘

公園内北部にある花の丘では、赤や白、ピンクのシャレーポピーが広い花畑を埋め尽くします。高い丘からの眺めは絶景。

体を動かしたり、のんびりとくつろいだり 楽しみ方いろいろ!



みんなの原っぱ

園内中央にある広大な原っぱには、シンボルツリーである大きなケヤキの木があります。季節ごとにイベントも開催されます。



水鳥の池

水辺の生き物が生息する豊かな池。水面積5haもの広さがあり、ボートハウスでボートを借りて楽しむことができます。



日本庭園

公園内には、落ち着いた和の雰囲気エリア日本庭園があります。四季を通して、風情のある様々な日本の植物を鑑賞できます。

社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号 2F

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/