

「リンス」と「トリートメント」の話

暑さ寒さも彼岸まで!

夏の強い紫外線にさらされ、エアコンの風で乾燥し...この季節の髪の毛は必ずぐんとダメージを受けています。キューティクルが乱れることによってヘアカラーの退色が進んだり、パサつき、抜け毛など、髪の毛の悩みは尽きません。シャンプーの後に付けるヘアケア製品について、違いを見ていきましょう。



「リンス」は、髪の毛の表面に作用する

『リンス』は髪の毛の表面に保護膜を作って、指通りやクシ通りをよくするものです。シャンプーだけではごわごわしてしまう人も『リンス』を使えば髪の毛がサラサラになるはずです。『コンディショナー』という言葉を使っているメーカーもありますが『リンス』と同じものを指すことが多いようです。



「トリートメント」は、髪の毛の内部に浸透して作用する

『トリートメント』はリンスを強力にしたものと理解してもらえばよさそうです。『リンス』は髪の毛の表面にのみ作用するのに対して、『トリートメント』は髪の毛の内部にまで浸透し、髪の毛の状態を整えます。傷んだ髪の毛をある程度補修してくれる効果もあるので、髪の毛のダメージが気になる人にオススメです。それぞれの効果はメーカーによって異なる場合もありますからちゃんと確認して購入してくださいね。

mainichi.jp より

我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
白身魚 (鯛などの切り身)	2切れ
パプリカ (赤)	1/2個
さやいんげん	30g
梅干し	1個
サラダ油	適宜
Aだし汁	1/2カップ
Aみりん	大さじ1
A酢	大さじ1
Aしょうゆ	小さじ2

※低コレステロールで消化の良い白身魚を敬老の日のメニューに如何でしょうか。

白身魚の梅風味★

作り方

- ①白身魚は半分に切り、塩を薄くふり、10分おいて、小麦粉をまぶす。
- ②パプリカは1cm幅に切る。
- ③いんげんは塩少々入れた熱湯で茹で半分の長さに切る。
- ④梅干しは種を取り、荒く刻む。
- ⑤耐熱容器にAを入れ、ラップをしてレンジで30秒。④を加え混ぜる。
- ⑥フライパンに1cmくらいまで油を入れて中温に熱し、①を揚げ焼きにして⑤に漬ける。
- ⑦⑥を器に盛り付け、②と③を添える。



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください!



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijuku.co.jp>
E-mail: info@saneijuku.co.jp

おまかせください! 快適住まいのリフォーム

住まいの瓦版 第255号

2020年 9月号



秋の七草★

春の七草は正月明けの1月7日に「七草がゆ」として食べるので、知っている人も多いと思いますが、秋にも七草があります。どちらも身近な野や山に生えていて、手に入れやすい草花を集めています。

『秋の七草』は山上憶良 (やまのうえのおくら) が、万葉集で詠んだ2首が由来とされています。厳しい冬を迎えるに当たり、美しい花を愛でながら、かつ、薬草としても効果のあるものが集められています。春の七草のように食べることはなく、主に観賞用として秋の風情を楽しむためのものです。旧暦の7月、8月、9月が秋ですから、今

の暦に当てはめると9月中旬頃から11月初旬頃になります。

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花」
「萩の花尾花葛花などしこの花をみなへしまた藤袴朝顔の花」
山上憶良

hibiyakadan.com より



YKK AP

「ポスティモ宅配ボックス1型」 (こんな商品もありますよ)

不在時も宅配ボックスが荷物を受け取ります。

豊富なカラーバリエーションで住宅外観を鮮やかに彩ります。宅配業者様段ボール規格宅配80サイズ 20kg まで受取可能な、お求め安い価格設定の宅配ボックスです。



受取可能物の例
ペットボトル 500ml × 12本入箱

宅配ボックス1段

宅配ボックス1段
+郵便ポスト

宅配ボックス1段
+郵便ポスト
+インターホン

ちょっとためになる豆知識



医者いらずと言われる伝統食品を使った料理『味噌汁』江戸時代のことわざに「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」というものがあるそうです。その頃から味噌は栄養が豊富で、健康に良い食品だと知られていました。手軽に作れる味噌汁を飲んで、医者いらずの生活をしたいものですね。

今月は身近な味噌についてお届けします。



味噌の歴史★

味噌の起源は、古代中国の「醤(ひしお)」。鳥獣の肉や魚を雑穀、麴、塩と漬け込んだ発酵食品と言われています。飛鳥時代の頃に日本に伝えられ、工夫を重ねて編み出した独自の製法によって造られるようになり、現在の味噌になったそうです。

平安時代では、まだ庶民の口には入らず、鎌倉時代に武士の食事の基本になりました。室町時代になると大豆の生産量が増え、庶民にも浸透していきます。江戸時代に入ると、味噌の需要が高まり、味噌屋は大繁盛。味噌汁が庶民の味となって飲まれるようになりました。

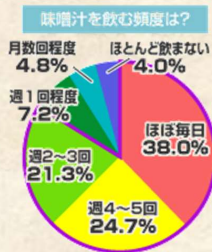
味噌の成分★

Netrichox × Pittarico より

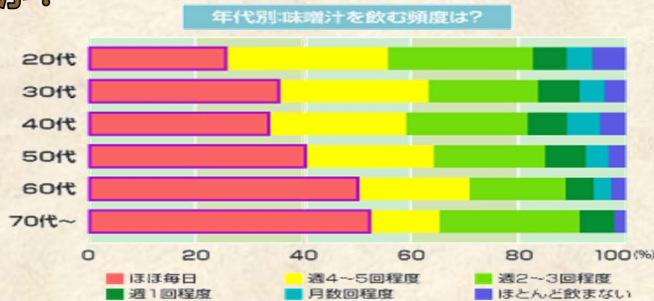
味噌の原料は大豆ですが、発酵することによってアミノ酸やビタミン類が多量に生成され、大豆でそのまま摂取するよりも優れた栄養を摂ることができます。発酵していることから、通常の大豆にはない酵母や乳酸菌なども含み、体内に吸収しやすいとも言われています。医者いらずと言われるのも納得の栄養です。

味噌汁 飲んでますか？

asahigroup-holdings.com より



SA (単国答)



SA (単国答)

味噌汁の具 人気ランキング★

1位	豆腐
2位	わかめ
3位	ネギ
4位	油揚げ
5位	大根

どのアンケートを見ても必ず入っている不動のランキングです。皆さんのお気に入りは何ですか？味噌も具材も地域によって様々です。ホッと心が休まるおふくろの味を思い出して作ってみてください。味噌は発酵食品なので免疫力をアップさせ胃の粘膜を保護してくれますし、ミネラル成分が豊富で手軽に飲むことができます。温かいものを飲むことで夏バテの予防にもなるそうですよ。暑い時期こそ味噌汁を飲みましょう。

見たい・食べたい 教えたい!!!

Vol.25

私がスイーツ大好きママです!



こんにちは。今回は小千谷市にある「ベーカリータキザワ」さんをご紹介します。地元の方に長年親しまれているパン屋さんで、市内のスーパー原信や高校でも取り扱いがあるくらい、地元密着のお店のようです。

おススメはコッペパンに甘さ控えめのバタークリームが入っているサンドパンや玉ねぎ入りのポテトサラダがそのまま入ったサラダ揚げパンです。季節限定のパンや子供たちに大人気のキャラクターパンといった甘いパンから食事パンまで様々な種類があります。



中でも私イチオシは山型食パンです。焼かずにそのまま食べるとしっとりもちもちしていて優しい甘さを感じられます。トーストは香ばしい小麦の味がして毎日食べても飽きないおいしさです。高級食パンブームもありますが、こちらの食パンはリーズナブルなのに保存料も使用していないそうなので、安心して食べられるのも嬉しいです。お店は少しわかりにくい場所ですが興味のある方は探してみてください。



リフォームしてみませんか!?

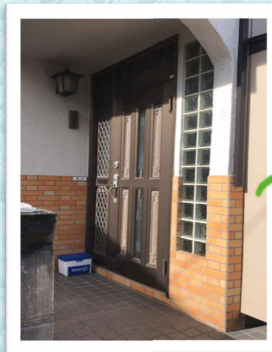
YKKAP かんたん ドアリモ

ドアをかえると暮らしがかわる!

YKKAP のかんたんドアリモは今あるドアや引戸の枠に新しい枠をかぶせるだけでかんたんに取替できる新しいリフォームのカタチ。既存の壁を壊さずにリフォームできるから省コストでスピーディーな工事を実現。また、暮らし方の変化や住宅スタイルに合わせて、ドアや引戸を自由にお選びいただけます。玄関は家の顔! 帰宅する度 なんだかうれしい!!

そんなリフォームしてみませんか!?

勝手ロドア
室内折れ戸
浴室ドア の「ドアリモ」もあります。

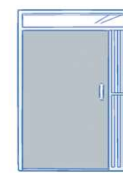


Before



After

かんたんスピード施工



1日で完了



壁を壊さない「カバー工法」だから 短時間で最新のドア・引戸に変えられます。