



健康創造住宅ニュース

2007年 3月号

1. いつまでも美しい髪でいよう！(トリートメント編)

今回は前回に引き続きヘアケアのトリートメント編です。きれいに洗いあげた髪の毛に正しくトリートメントをして栄養補給をしてあげましょう！

リンスとトリートメントの違いは？

リンス…髪の外側、つまりキューティクルの部分を被う物です。髪の毛の手触りがよくても実際髪の栄養分は吸収されません。

トリートメント…髪の毛の内部に入り込みケラチンやタンパク質を補給する物となります。

トリートメントの種類

- ・アミノ酸やタンパク質を補給するダメージケアタイプ（比較的値段も高い、プロ使用がこのタイプ）
- ・髪自体をコーティングして艶や手触り重視タイプ（マニュキア効果等と表示がある）
- ・油分（オイル）を豊富に加えリンスとの兼用タイプ（市販の安価な物に多い、すぐ流せる）

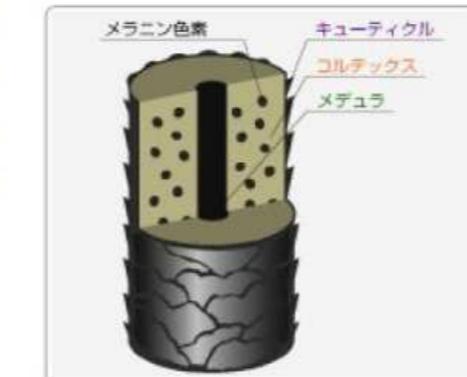
トリートメントの選び方

基本的には、シャンプーとトリートメントは、同じシリーズを選んだ方がよいでしょう。商品を開発する際、その効果はセットで使うことを前提に考えられているからです

ドライヤー乾燥 VS 自然乾燥どちらがお勧め？

○ドライヤー乾燥

ドライヤーでの乾燥がおすすめです。髪はぬれた状態ではキューティクルが開くので、そのまま放置すると、傷んだり乾燥してしまいます。ぬれているうちに洗い流さないトリートメントをつけて、ドライヤーできちんと乾かしましょう。



トリートメントはなぜ時間を置くの？

トリートメント剤は髪の内部に浸透しなくては効果を引き出せません。その為キューティクルの隙間から成分を入れ込む必要があるのです。キューティクルの熱や湿気で開く特性を利用して髪内部に浸透させるからなのです。



×自然乾燥

地肌を乾かさないとおいの原因になります。ウェーブ感、クセ毛を活かしたいときや乾かす時間がない場合などには、しっかりとタオルドライしてできれば根元だけでもドライヤーで乾かしましょう。ただし、いずれもタオルドライ後に洗い流さないトリートメントや、スタイリング剤でプロテクトします。そのまま乾かすと、膨らんだり乾燥する原因になります。

正しいトリートメントのススメ

①シャンプー後、ある程度水分をタオルなどで取り除き、トリートメント剤は適量を出します。

注意1 水気が多いとトリートメント剤が流れてしまい、効果が半減してしまいます。



②指先や指の間にもていねいにトリートメント剤を伸ばします。こうすると、手ぐしを通したときに髪につきやすくなります。手を熊手のように広げ、手ぐしを通して毛先→真ん中の順にトリートメント剤をつけていきます。髪の根元からみて、中間から毛先につけます。

注意2 根元にはつけません。毛穴をふさいじゃいます。

ポイント：ショートヘアは毛先をつまむようにします。

③全体になじませた後、目の粗いコームでとかします。

注意3 コームの目が細かすぎると、髪にダメージを与え、トリートメントを削ぎとってしまいます。



④指2~3本で毛先をつまみ、下に滑らせます。指にザラつきを感じなくなればOK。浸透力が高まりしっとりとした仕上がりに。

⑤シャワーキャップか濡れたタオルで髪をまいて、湯船につかりながら3~5分おきましょう。

注意4 おく時間は一定時間をおこなうので長くとも10分にしましょう。



⑥すぎは余分なヌルヌル感が取れ、髪にしっとり感が残るぐらいの感触になったらOKです。

注意5 完全にすぐと効果が半減します。しっかり流したい人はトリートメントを長めに放置してキシキシにならない程度にすすぎましょう。



リンスとトリートメントの順番は？

リンスをする場合は、トリートメントの後にやります。トリートメントと同様毛先中心につけます。ただリンスは時間をおく必要がないのですぐに、しっかり洗い流します。

2. 梅干のおはなし。

ことわざ～梅はその日の難逃れ～

朝、出掛ける前に梅干を食べると、その日は災難をまぬがれるという意味です。梅の殺菌効果や疲労回復効果は、昔から伝えられ、その土地特有の熱病や風土病にかかるないように、梅干を「薬」として携帯していたとも言われています。今でも旅館などで、朝食に梅干が出されるのは、この説が生きているためでしょう。



梅干の6つのパワー

1. 疲労を回復する

疲労の原因は、体内に蓄積された乳酸と呼ばれるものです。疲労回復のためには乳酸を分解すればいいわけですが、このときに活躍するのがクエン酸です。クエン酸は、体外へ排出する働きがありだけでなく、フドウ糖が分解されるのを抑制し、乳酸そのものをエネルギーのもととなる物質へ変化させていく働きもあります。

このクエン酸をたっぷり含んでいるのが梅の実です。梅干しにすることで、クエン酸の量も増えます。梅干は疲労回復に効果があるばかりでなく、疲れにくく健康なからだを作ってくれます。

2. 動脈硬化予防に卓効

日本人の三大生活習慣病は、ガン、脳卒中、心筋梗塞です。このうちの脳卒中と心筋梗塞は、動脈硬化が主な原因といわれています。梅干しは、乳酸を分解するクエン酸が豊富だと述べましたが、乳酸はまた動脈硬化の原因にもなっています。

最近では、クエン酸そのものに、血圧を下げる働きがあることもわかってきました。

4. 活性酸素を撃退

活性酸素は遺伝子を傷つけ、ガンや動脈硬化を引き起こします。この活性酸素を減らす働きがあるのが、唾液の中に含まれるグルタチオンペルオキシダーゼとカタラーゼという酵素です。これらの酵素は、発ガン性物質の毒を消す働きがあります。

唾液は、自然に分泌された量よりも、食べ物によって刺激されて出てくるもののが多いという特性をもっています。しかも梅干しによって刺激された唾液は、質量ともにすぐれているという研究報告もあります。

5. 食中毒を防ぐ防腐作用

梅干しに含まれているクエン酸は、サルモネラ菌などの細菌を抑制する働きがあります。つまり、梅干しには食中毒菌の増殖を抑える働きがあるということです。おにぎりに梅干しを入れると、作ったその日のうちであれば、腐敗細菌や食中毒菌の増殖を抑えて、腐敗を遅らせることができます。

3. かんこな便秘を解消

梅干しを毎日食べると、便秘が自然に解消されていきます。これは、梅干しに胃腸のぜん動運動の働きを活発にする効果があるほか、殺菌作用もあるからです。細菌は酸に弱いため、クエン酸の強い酸性によって殺されてしまうのです。



6. 二日酔い解消にスーパー・パワー

梅干しには、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。アルコールは胃腸から吸収されるので、梅干しを食べることによって、胃を守ろうとする生体防御作用に働きかけ、胃腸を保護する粘液の分泌を高めることができます。つまり、お酒を飲む前に梅干しを食べておくと、胃の粘膜が保護されるため、アルコールの刺激を緩和できるのです。

また、二日酔いになってしまったときに食べると、荒れた胃の粘膜の修復が早くなります。

二日酔いになると体内は酸性に傾きますが、アルカリ性食品の梅干しを食べると、からだが弱アルカリ性に変わり、二日酔いの回復を早める効果があります。

梅干を使った簡単レシピ

参考文献 紀州南高梅干 伝統梅ホームページなど

さんまの梅煮



＜材料＞
さんま 4尾 梅干 4個 しょうが 1片
水 2カップ 砂糖 大さじ2 酒 1/2カップ
しょう油(濃口) 大さじ5 みりん 大さじ2

＜作り方＞

1. さんまは頭をおとし、内臓を取り水洗いをして、1匹を4つに切り分けておく。
2. 鍋に水と砂糖と酒を入れて合わせ、薄切りにしたしょうがと梅干しを入れて一緒に煮立てる。
3. 煮立ったら、さんまを鍋に加えてその上から落し蓋をし、弱火で煮つめる。
4. 煮汁が少量になったら、仕上げにみりんを加え照りをつける。
5. さっと煮あげたら、器に盛り付けて出来上がり！

梅炊き込みご飯

＜材料＞ 4人分
米 3カップ 梅干 3個
青じそ 3枚 白ごま 適量

＜作り方＞

1. お米は炊く30分前にて、ザルに上げて水気を切っておく。
2. 梅干し(伝統漬)を手でちぎって適度な大きさにほぐしておく。
3. お米を炊飯器に移して分量の水を加え、ほぐした梅干を入れて普通に炊き上げる。
4. 白ごまは炒っておき、青じそは千切りにし水にさらしてアクをとておく。
5. 炊き上がったごはんを混ぜ、器にのせて、よく水気を切った青じそと白ごまをまぶして出来上がり！



＜ワンポイントアドバイス＞

炊き上がったごはんを混ぜるとき、梅が柔らかくつぶれやすいので混ぜすぎないように！

この梅ご飯、冷めてもおいしいので、お弁当のご飯としてもいいですし、ご飯があまつたら、焼おにぎりにするのもオススメです。

日に1個の梅干で健康維持

梅すぐれた健康食品の梅干しどすが、塩分の取りすぎには注意しましょう。

塩分の1日の摂取量は約10g以下がよいといわれます。梅干しに含まれる塩分量は、20%から10%前後の塩分が含まれています。

塩分量が20%の梅干しで、塩分量を計算すると、梅干し1個(約20g)には、約4gの塩分が含まれている計算になります。ほかの食品からの塩分の摂取もあるので、粒が大きい梅干しを1日に1個以上食べれば塩分過多になります。

