

# 水彩通信

暮らしに役立つ。புதிய தகவல்

紫外線が強い季節は日傘や帽子、日焼け止めを塗つたりとしますが、衣類の色や素材でも肌を守る工夫がありました。髪にも紫外線対策のスプレーが発売されており、年々対策グッズが増えていますね。美肌・美髪の為には日々の工夫と地道な努力が必要になります。美髪の為に、普段のシャンプーを見直してみませんか。



## Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

### 髪のお手入れは、頭皮からしっかりと！

髪の美しさも“キレイ”を印象付ける重要なポイントです。美髪を手に入れるには、頭皮を健康的にすることが第一。頭皮と毛髪はいわば“畑”と“野菜”的関係で、「豊かな土壌の畑（頭皮）」に「新鮮な野菜（毛髪）」が育つということを意識して、正しいお手入れを心がけましょう。

まずはシャンプーの仕方。頭皮全体をお湯でしっかりと濡らしたら、手にシャンプーを取り、指の腹を使って、毛穴から皮脂が出るように揉み出し洗いを。頭の前、真ん中、後ろと分けて洗うと、洗い残す心配がありません。このときに、爪は立てないこと。頭皮を傷つけるうえに、脱毛の一因にもなるので要注意です。次にトリートメント。毛先を中心につけるようにしましょう。頭皮付近は脂が出やすいので、トリートメントをつけてしまうと、せっかくキレイに洗った毛穴がつまる恐れがあります。また、乾かすときは、タオルで十分に水分を吸収した後、ドラ

イヤーを使います。最初に頭皮を重点的に乾かし、それから毛先へ。頭皮をきちんと乾かさないと、そこに細菌が繁殖し、不衛生な状態に。毛先を乾かしただけで、髪全体が乾いたような気になることが多いので、意識して乾かしましょう。毎日のケアで、頭皮をやさしく扱ってあげること。それが“美髪”への近道です。

#### ワントピント・ビューティー

##### ストレスは、美しい髪の天敵！？



ストレスで自律神経のバランスが崩れると、血流が悪くなり、髪に栄養がいきづらくなります。“美髪”をキープするためには、お風呂に好きな入浴剤を入れるなど、心も体もリラックスできる工夫を！

米村亜希子 ロンドンファッション専門学校で、スキンケアのアドバイザーとメイクの資格を得た。エッセイスト、ビューティー アドバイザーとして、テレビ・ラジオに出演。雑誌記事等の執筆や講演も多数。著書に「もっときれいになる美人道」(中経出版)などがある。  
HP <http://www.akiko-yonemura.com/>



美容のプロがスキンケアのポイントやコスメの選び方など、季節ごとのお肌のメンテナンス方法を伝授！

## Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

### 美の天敵“紫外線”から肌を守る！

紫外線がとくに気になる夏の季節は、外出時のUV対策が欠かせません。皆さんも日焼け止めクリームを塗つたり、日傘を差したり、さまざまな方法で紫外線に気を付けていると思いますが、洋服の素材によっても紫外線を透過する度合いが変わってくることはご存知ですか？ 生地はナイロンよりも綿や綿麻のほうが紫外線を透過しにくいと言われています。色は、ベージュやピンクなどの淡い色よりも、赤やブルー、黒などの濃い色がベター。もちろん生地の厚さは、薄手よりも厚手のほうが効果的です。夏の暑い季節に、厚手の黒色の洋服を着るのはちょっと辛いかもしれません、日差しを避けるために羽織る上着を濃い色にしたり、日傘を選ぶときなどにも「厚手の綿素材で濃い色」のものを意識してみると良いかもしれません。

また、半袖を着ることが多いこの時期は、腕のUV対策を忘れてしまいがち。洗濯物を干したり、車の運転をするときなど、無防備な状態で紫外線

を浴びていませんか？ ちょっとした時間でも、紫外線は肌の奥まで浸透し、今は目に見えるダメージがなくても、5年、10年後に影響が出てくる可能性も。グローブを着けるなど、日ごろから油断しないように気をつけましょう。

#### ワントピント・ビューティー

##### 「SPF」数値でわかる“日焼け止め有効時間”！

日焼け止めのパッケージに表示されている「SPF」の数値は、紫外線をカットする度合だけではなく、有効時間の目安になります。「1」あたり「約20分」で計算すればOKなので、外出時間などを考慮して、数値を選んだり、塗り直す時間の目安にしましょう！

##### ●例 「SPF15」の場合

$$15 \text{ (SPF)} \times 20 \text{ (分)} = 300 \text{ (分)} \rightarrow 5 \text{ 時間有効！}$$

米村亜希子 ロンドンファッション専門学校で、スキンケアのアドバイザーとメイクの資格を得た。エッセイスト、ビューティー アドバイザーとして、テレビ・ラジオに出演。雑誌記事等の執筆や講演も多数。著書に「もっときれいになる美人道」(中経出版)などがある。  
HP <http://www.akiko-yonemura.com/>



書店にて  
好評  
発売中！

## 暮らしの 知恵袋

### 残り物も 上手に活用を！

少しだけ余ってしまった残り物をうまく片付ける、アイデア活用法をご紹介します。

ちょっとだけ残った牛乳……。牛乳には肉を柔らかくする作用があるので、調理前の10~15分間、肉を牛乳にひたしてみましょう。レバーなどの臭みの強い肉の場合は、においも和らげてくれます。

食べ切れずに固くなってしまったパンは、パン粉の代わりに使用する以外にも使い道があります。例えば、小さくちぎって砂糖入れに入れておくと、固まりやすい砂糖がパンの除湿効果でサラサラに。トーストにして冷蔵庫に入れておけば、脱臭剤の役割も果たしてくれます。また、湿気てしまったおせんべいは、細かく碎いて揚げ物の衣に代用したり、クリトンのようにスープに入れるという使い方も。

捨ててしまうのはもったいない残り物は、こんなアイデアを参考にして、上手に活用しましょう！



株式会社ファインドホーム

TOTO

水彩

プラザ

0120-5766-82