



>> 自宅での有効なヘアケア方法例

No. 304

MAY

2020

自宅での有効なヘアケア方法例



1. 椿油等のオイルを地肌に万遍なく塗布し、きつく擦らないよう揉み込むように約3分マッサージする。そのまま30分程度放置
2. お風呂で普段のシャンプー（最初のすすぎをしっかりとる）
3. オイル分が地肌についているので2度洗いをする。
（シャンプー時は指の腹を使い、爪は絶対に立てない）
4. 水分をとり、地肌につかないようトリートメント（コンディショナー）をしっかりと塗布、そのまま3～5分程度放置。
地肌中心にしっかりと流す。
5. お風呂上がり、スカルプケア（エッセンス等々での頭皮マッサージ）、アウトバストリートメント（流さないタイプ）を毛先に塗布し、出来るだけ早めに乾かす（特に地肌付近）。

上記工程を週に一度から二度行って下さい。毎日は上記工程2～5（シャンプーは基本一度洗いでOK）自宅にいる時間が増えている今、ゆったり、ヘアケア、頭皮ケアして下さいね。

「お家でリラックス」

コロナウイルス対策で外出自粛。

ストレスも溜まりやすくなっていますよね。
そこで、お家で出来るリラックス方法。



仮眠をとる。半身浴をする。アロマを焚く。
ヒーリング音楽や好きな音楽を聴く。
ストレッチをする。感動系の映画を観る。
ハーブティーを飲む。本を読む。
スイーツを食べる。デジタルデトックスをする。
日光浴をする等々。

家で出来るリラックス方法、色々ありそうです。
自分なりのリラックス方法、この際見つけてみるのもいいかもしれませんね。
新しい自分を発見出来るかも。



『しょうゆ』



「みそ」の桶底に溜まった液体が美味しいことに気づいたのが「しょうゆ」のはじまり。そんな「しょうゆ」のおいしさの秘密と種類について。

【おいしさの秘密】・・・麹菌の働きにより、酸味や香りをつくり出します。甘味、塩味、酸味、苦みとたっぷりのうま味が含まれています。300種以上の香りの成分が含まれています。

しょうゆの種類

- 【濃口しょうゆ】・・・調理用、卓上用に幅広く使える万能調味料。全国の消費量の約8割を占める。しょうゆ特有の香りが高く、関東地方で多く生産されています。
- 【淡口しょうゆ】・・・関西生まれで色が淡い。味が薄いわけではなく、素材の持ち味を生かすため色や香りを抑えたもので、炊き合わせや煮物などに使われます。
- 【たまりしょうゆ】・・・主に中部、東海地方で作られ、とろみと濃厚な旨み独特の香りが特徴。卓上用の他、照焼きや佃煮、せんべい等の加工用にも使われています。
- 【白しょうゆ】・・・愛知県碧南地方で生まれたと言われる琥珀色のしょうゆ。甘味が強く、色の薄さを生かした吸い物や茶碗蒸しなどの料理にも使われます。
- 【再仕込みしょうゆ】・・・山口県を中心に山陰、九州地方で作られているしょうゆ。一部はしょうゆを使用して仕込むため、この名が付けました。
- 【甘口しょうゆ】・・・九州地方や北陸地方等で作られる甘いしょうゆ。醸造過程でアミノ酸液を添加する混合方式。強い旨みとバランスをとるため砂糖や甘味が添加されており、料理やかけしょうゆとしても使われています。
- 【減塩しょうゆ】・・・塩分が少なく低減させた量によって表記のルールが決まっており、100g中に食塩が9g以下でないと「減塩しょうゆ」と表示できません。

しょうゆの効果

- 【消臭効果】・・・刺身につけるのは、味だけでなく生臭さを消す働きがあるため、日本料理の下ごしらえ「しょうゆ洗い」はこの効果を利用し魚や肉の臭みを消しています。
- 【加熱効果】・・・加熱すると芳ばしい香りを引き出す働きがあります。しょうゆの色と香りを生かした照り焼きなどはこの反応を利用したものです。
- 【静菌効果】・・・塩分、アルコール、有機酸などが含まれているため、静菌効果があります。しょうゆ漬けや佃煮はこの効果で日持ちを良くしています。
- 【相乗効果】・・・他の食材と混ぜ合わせることで両方の味が強められる効果があります。天つゆやそばつゆ等、しょうゆと鰹節で深い旨みが作り出されるのもこの効果です。