住まいのことなら LIXILリフォームショップ

春日店通信

No.71　11月号

LIXILリフォームショップ
LTS春日店
住所：春日市岡本2丁目11 レジデンス春日1F
TEL：092-588-2310　FAX：092-593-5040　ホームページ：http//www.lixil-rs-kasuga.com/

Health　髪の乾燥を防ぎましょう

髪の乾燥の原因は、夏のダメージや季節の変わり目の環境によるとも言われています。ケアで髪の元気を復活させましょう！

1年中降り注ぐ紫外線に加え、空気の乾燥も気になるこの季節。髪の乾燥はパサつきの原因になりますね。そこで、髪の乾燥対策をご紹介します。丁寧なケアで秋冬もうるツヤ髪を保ちましょう！

●頭皮にも化粧水！？

頭皮に潤いを与えることが大切。顔に化粧水をつけるように、頭皮にも化粧水をつけることで乾燥防止につながります。市販の水分・油分を整える頭皮ローションを取り入れてみてはいかがでしょう。

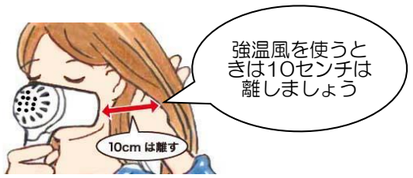
●保湿性の高いシャンプーやコンディショナーを選ぶ

シャンプーやコンディショナーには、サラサラタイプとしっとりタイプがよく見られますね。頭皮や髪の状態にもよりますが、秋冬にはしっとりタイプが良いですよ。さらに、摩擦から髪を守るアミノ酸系のものがおすすめです。

洗髪後のタオルドライは？

入浴後のタオルドライは、しっかりしましょう。ただし、タオルで髪全体をゴシゴシ拭くのはNG！ 摩擦で髪が傷んでしまいます。まず、タオルで頭皮を軽くもみ込むようにして水気を拭きとり、髪は中間から毛先にかけてポンポンと軽くたたくようにして、タオルに水分を移していきましょう。

・洗い流さないトリートメントもおすすめ！
タオルでしっかり水気を取ったら、洗い流さないトリートメントでケアをすると、ドライヤー後の仕上がりも上々ですよ♪



ドライヤーは強温風で根元など全体の80％程度を乾かします。ドライヤーを下めに向け、髪を軽く手ぐしでとかしながら、弱温風で乾かすと、まとまりやすくなります。仕上げに冷風を使うと、余熱が冷め、ツヤが期待できます。

かんたんレシピ　にんじんと春菊のナンプラーごま和え

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェット ドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

にんじんと爽やかに香る春菊に、ごまとナンプラーのアクセントをプラス♪ 厚揚げがゴロッと入った、食べ応えのある一品です。

材料
（2人分）
- にんじん…中1本、春菊…3枝、厚揚げ…100g
- 白すりごま…大さじ1，ナンプラー…大さじ1、砂糖…小さじ1/2

①にんじんはせん切りにし、春菊は葉を摘みとる。

②厚揚げは両面を軽く焼き、食べやすい大きさに切る。

③①②を合わせ、白すりごま、ナンプラー、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

※厚揚げは、強火で表面をカリッと焼くことで、香ばしさが出ます。
※ごまはいりごまよりすりごまを使用した方が栄養吸収も良く、具材にもなじみやすいです。

Chottoいいかも

アイアンバーを活用しませんか？ 100円ショップでも手に入るアイアンバーは見た目のおしゃれさと丈夫さで人気！ 基本はネジで設置します。取り付け方次第で、いろんな使い方ができますよ♪

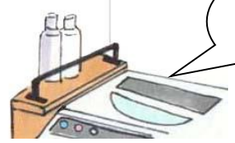
■ いろんなものを吊り下げる

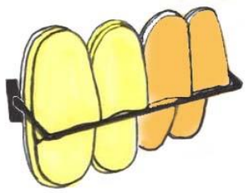
棚板の下に設置し、S字フックを組み合わせれば、マグカップなどを吊り下げられます。

吊り戸棚の下に設置すれば、普段使いのアトマイザーをスタンバイできます！

■ 壁面に設置する

平行に設置すれば、タオルをひとまとめにできます。洗面室におすすめです♪

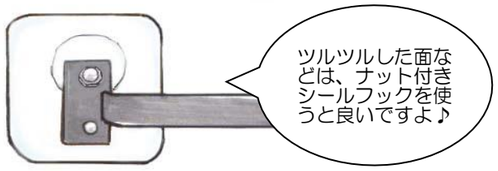




玄関まわりの壁面に設置すれば、スリッパをひっかけて収納できます！

■ ネジが使えないところにつけたい場合は

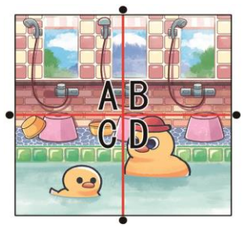
マグネットが使える場所なら、強力マグネットを数個組み合わせて使うことができます！

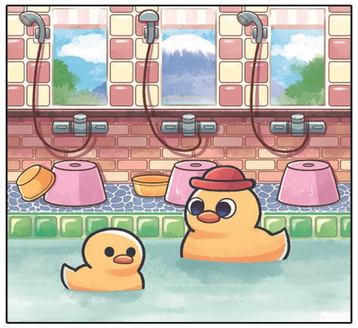


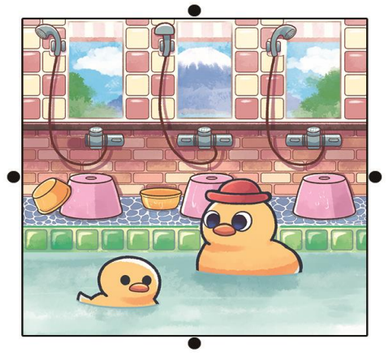
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。







こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

答えは左下にあります。

答え：C　間違い A→ドアの有無　B→シャワーヘッドの向き　C→風呂桶の位置，あひるの浮き具合　D→帽子フェルのしつぼ

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。