



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.192
 2023年6月
 創刊:2007/7



家事の基本と技 牛乳・チーズ

牛乳やチーズなどの乳製品を、毎日欠かさず摂るように心がけている人も多いのでは？
 ちょっと詳しく調べてみると、上手に使うコツが見えてきます。



牛乳編

低温殺菌牛乳って？



「高温殺菌」は、120℃で2～3秒殺菌したもので、「低温殺菌」は、65℃以下で30分殺菌したものです。低温殺菌の牛乳は、高温殺菌よりタンパク質や乳酸菌などが破壊されないため、生乳に近いさっぱりとした味を楽しめます。

牛乳でにおい消し

牛乳の“吸着する”特徴を、食材のにおい消しに利用しましょう。臭みの強い、レバーや魚などの生ものは、調理前に浸しておくことで臭みがとれます。また、にんにくを食べた後のにおいが気になる時も、牛乳を飲むのがおすすめです。

ホットミルクでぐっすり

牛乳には、神経を沈静させる作用があるといわれています。寝つきが悪いときはホットミルクを飲んでみましょう。体が温まり、心も体もリラックスして、ぐっすり眠れますよ。

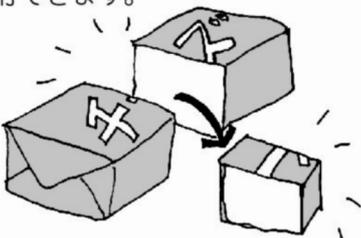


チーズ編

真ん中から使う

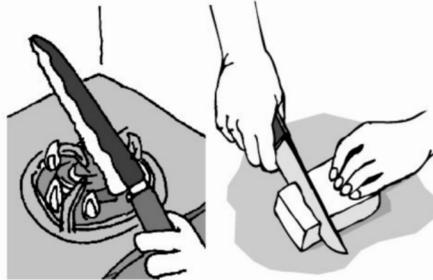


チーズは空気に触れると、すぐカチカチになってしまいます。そこでおすすめなのが、真ん中から二つに切って使う方法。包装紙ごと切り、残りの二つの切り口をぴったりとくっつけておけば新鮮に保存できます。



包丁は温めて

冷えたチーズには、包丁を入れにくいですね。そこで、包丁の刃を火にかざして、温めてから切りましょう。温めることでチーズが溶け、スムーズに切ることができます。ワイヤーや手縫い糸を巻き付け、引っ張って切るのもおすすめです。



固くなったチーズには日本酒を

チーズがカチカチになっちゃった！そんなときには日本酒を薄く表面に塗り、器に入れてフタをしておくと、柔らかさが戻ります。料理酒やウイスキーでもOK。



また、固くなったチーズは、おろし金でおろせば、粉チーズとして使えますよ。

★チーズの種類いろいろ

【白カビタイプ】表面が白いカビで覆われているもの。カマンベールがその代表です。中はクリーミーでやわらかく、コクがあってまろやか。オードブルに最適です。

【青カビタイプ】ブルーチーズやゴルゴンゾーラが代表的。クセが強く味も濃厚で、赤ワインに合います。

【フレッシュタイプ】モッツレラやカッテージチーズなど、熟成させないチーズです。水分が多く、酸味とさわやかな風味があって、サラダなどに向いています。



子育て

“あと伸び”する子

子どもが、今までできなかったことができるようになったり、習い事に通い始めたりすると、親は期待に胸が膨らむものです。子供の可能性をもっと引き出さなくては!と、つい子育てに力が入ってしまうことも…。でも大切なのは、「できるまでゆっくりと待とう」というゆったりとした姿勢です。生活の中で、将来伸びる力、つまり「あと伸びする力」を育てていきたいですね。

育てたい!あと伸びする5つのチカラ

① 自分で決めるチカラ

何かを選ぶ時、「こっちにしようかな」「あっちにしようかな…」実は子どもは悩んでいる時に、一番頭を働かせています。口出したくなるのをグッとガマンして、子どもの決定を待ってあげるよう心がけましょう。



② 「助けて」を言えるチカラ

「助けて」「手伝って」と言える力は、小さいときから身に付けておきたいスキルです。「どこまでひとりできる?」「どこまで手伝えばいい?」と聞くことで、自分の力を把握できるようになります。

③ 言葉の意味を理解するチカラ

例えば「大きい」という言葉なら、「大きいものってどんなものがある?」と、具体的なものへとイメージを広げてあげましょう。イメージが広がると、本の中の登場人物の気持ちや文章を深く読み取る力が、グンと育ちます。

④ 聞くチカラ

聞く力は、コミュニケーション能力につながります。自分の気持ちや意見を聞いてもらったという経験を積み重ねてあげましょう。子どもの話を聞くときは、「楽しかったね」「悲しかったね」など、感情の言葉を使って聞くのがコツです。「ちゃんと聞いてもらえた」と感じることで、相手の話も聞くことができるようになります。

⑤ 手先を器用に動かすチカラ

手先が器用に動かせると、文字を書いたり工作をするのに役立ちます。日頃から折り紙やパズルなど、手や指を使う遊びを意識すると効果的です。空き箱にいくつか穴を空け、そこにストローを刺す遊びや、ネジを締める作業などもおすすめです。



家庭医学

咳(せき)と痰(たん)

咳(せき)や痰(たん)は、呼吸をするために気道を守る、大切な体の反応です。これらに注意することで、体に潜んでいる病気を見つけることもできます。体の声に耳を傾け、適切に判断しましょう。

咳(せき)



●ゴホンとコンコンを見分けよう

風邪のときに気道にあるたんを外に出すためにするのが「ゴホンせき」です。喉の異物を取り除こうという体の自然な反応なので、止めずに出しましょう。一方、たんがからまない「コン、コン」という乾いたせきは、肺に異常がある場合が多いので、気をつけて。咳止めの薬がないときは、梨を煮て食べると効くそうです。またレンコンのしぼり汁を飲んで効果があります。

梨を煮たもの



レンコンのしぼり汁



せきが2週間以上続く、微熱があって体がだるい等の場合は、肺結核の可能性もあります。また、せきをすると胸が痛い、深呼吸をすると胸の痛みが起こる等の場合は、胸膜炎の疑いがあります。早めに病院で診察を受けましょう。

痰(たん)



●痰の色で病気を判断する

痰は、体の異物を外に出そうとする、体の防御反応の一つなので、我慢せずに出すことが大切です。特に、風邪の治りかけによく出るサラサラした痰は、一時的なものなので心配ありません。また、痰は色で何の病気が判断ができることがあります。例えば、慢性喉頭炎や、慢性副鼻腔炎の炎症がある場合、膿が喉にたまりやすくなるため、それが痰に混じて黄色になります。急性気管支炎の場合は、気管に傷がついて出血し、赤い痰が出ます。

咳や痰が3ヶ月以上続く場合は、慢性気管支炎の可能性がありますが。慢性気管支炎は40歳以上の喫煙者に多く、冬に症状が悪化する事が多いようです。

ひとくちに咳や痰といっても、原因は様々です。症状がなかなか治まらないときには、放っておかず内科や呼吸器科を受診することをおすすめします。



美容師からの真剣情報

紫外線から家族を守りましょう!

《紫外線の恐怖と対策》

紫外線(UV)は、太陽から放射される電磁波で、地球上の生命体に及ぼす有害な影響が問題視されています。お肌への影響だけではなく、今現在、症状が現れなくても、皮膚ガン(細胞内の遺伝子であるDNAが損傷を受ける)・白内障・日光過敏症といった健康被害も紫外線が原因で起こりうるということがわかっています。母子手帳から『日光浴』の文字が消え、日焼けは不健康の象徴となりつつあります。UV-A波(シワ・タルミ・肌が黒くなる)は、太陽が最も高くなる5月に最大量となり、最も少ない冬の時期においても、UV-Aは2分の1にしかなりません。また、UV-B(シミ・肌が赤くなる)は、オゾン量が減る8月頃に最も多くなります。この時期は、遠足や運動会そして山や海のレジャーなど外に出る機会も増えますが、子供のころ紫外線を多く浴びた人ほど、大人になって皮膚ガンになりやすいと言われています。紫外線の強いオーストラリアでは、皮膚ガンが世界一で3人に2人はかかると言われ、親が子供に日焼け止めを塗るのが法律で定められているそうです。日本でも18歳までに浴びる量は、生涯の半分といわれ、親が子どもに紫外線対策の重要性をしっかりと理解させることがとても大切と考えます。

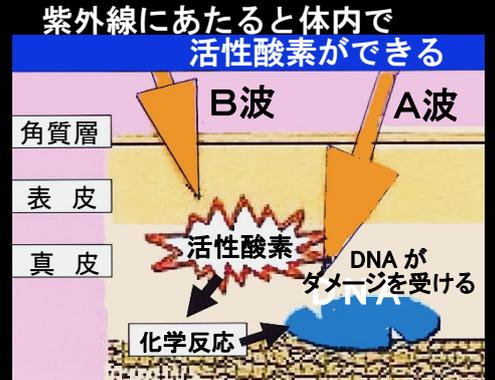
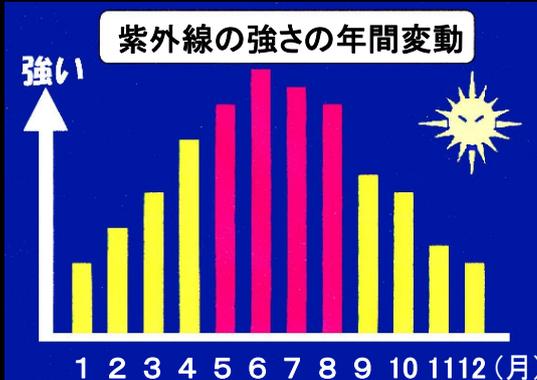
お肌と紫外線

肌の奥まで進入
シワたるみのもと

UV-B

肌の表面に影響
シミ・炎症のもと

UV-A



曇りの日も要注意!

UV-B

UV-A

UV-A

UV-B

日焼け = 健康的 ⇒ Xです

＜紫外線対策＞

- ① 紫外線の強い時間帯を避ける (午前10時～午後2時)
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を短く持つ、帽子をかぶる
- ④ 長袖など衣服で覆う
- ⑤ サングラスをかける (大きめで、フィットするもの)
- ⑥ ビタミンC等食事を工夫する
- ⑦ 日焼け止めを上手に使う

紫外線

A波 黒くなる

B波 赤くなる



紫外線に強くなる! 食品

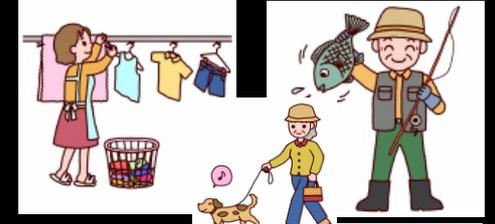
ビタミンE

ミネラル

ビタミンA

ビタミンC

βカロテン



日焼けサロンでの日焼けは、人工的にUV-Bをカットして、UV-Aだけを照射するものですが、UV-Aは、肌を黒くする(サンタン)ばかりではなく、水泡やシミなどの障害が起こる可能性があります。WHOの報告では、日焼けサロンの危険性を指摘し、18歳以下の使用を禁止するよう勧告しています。



《創業36周年感謝祭 6/30迄》

商品お買い上げ1万円以上で15%OFFキャンペーン中!

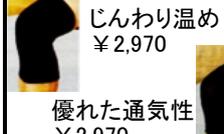
<さらに、送料無料>

<税込表示>

ファイテンの特殊加工で
あなたの身体を強力サポート!

回復設計サポーター



	ハードタイプ <しっかり固定>	ミドルタイプ <毎日のつらさに>	ソフトタイプ <早めのケア>
腰・骨盤	 腰用ハード ¥11,000  骨盤用 ¥6,600	 腰用ミドル ¥10,450 メッシュ生地で 通気性抜群!	 腰用ソフト ¥5,720 薄型で服に ひびきにくい
ひざ	 ひざ用ハード ¥8,800 グラフキを 強力調整	 ひざ用 ¥4,620	 ひざ用バンド ¥3,850 じんわり温め ¥2,970 優れた通気性 ¥2,970
手首・太もも・足首	 手首用ハード ¥3,300  足首用ハード ¥4,950	 手首用ミドル ¥3,300  足首用ミドル ¥3,520 伸縮性あり	 手首用ソフト ¥3,300 目立ちにくい 肌色タイプ  足首用ソフト ¥2,420 肌素材 足首用 スーパーライト ¥2,200
ひじ・肩	 肩用ハード ¥6,600	 ひじ用バンド ¥4,070	 ひじ用ソフト ¥2,420

世界に誇る「カプレーブの日焼け止め」



UV-A ケア
UV-B ケア
保湿
化粧下地

金属不使用
だから白浮きしない



UV-A ケア
UV-B ケア
保湿
化粧下地
ハリ弾力

顔・からだ用 60g ¥7,260

顔用(リフト) 30g ¥4,840

<人気のオールインワンジェル ¥4,950>



<ハーブ(生薬)マジックで頭皮とヘアケア>

ホームケア5点セット ¥21,780 → 15%off → ¥18,513

男女兼用 トニック 髪・頭皮・全身兼用ソープ 全身パックOK!

全商品 13種の 生薬配合

① クロスクリーム ¥4,180

② トニック ¥7,150

③ スキアルフソープ ¥4,290

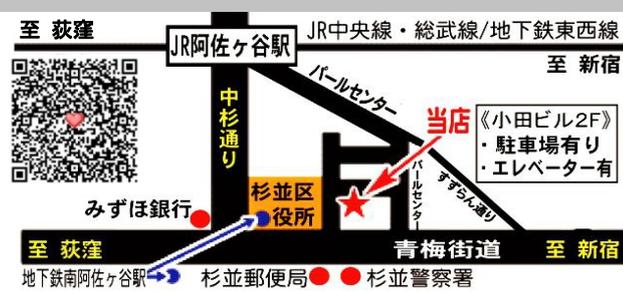
④ スキアルフヘアパック ¥5,390

⑤ 泡立ポンプ ¥770

血行促進 潤い 全身OK!!

小泉 操 (1955生) 1973 青森県立三沢高校卒 '73 都市銀行入社 '76 同行退社 '77 日本美容専門学校卒 '78 美容師免許取得 '78 ヨーロッパ研修 '79 世界カットチャンピオンに師事 '81 管理美容師免許取得 '84 青山にて故 平尾昌晃氏(作曲家)と美容室&メイクスクール共同経営兼店長(女優・歌手・タレント・テレビ・雑誌・ポスター等のヘア&メイクを手掛ける) '86 第2回ヨーロッパ研修(サッスーンスクール・トレバ・ソルビー他) '87(S60)当地にて(株)小泉操美容室設立・開業 '96~'99 杉並区立小PTA 会長 '03 杉並区立中PTA 会長・都立高PTA 副会長 '95~'10 小中高各校インターンシップ出前授業 '95~病院ボランティア活動中(273回24年) '00 アートメイク技術習得・フェイシャルエステ技術習得 '23/創業36周年

受付時間 10:00~平日:19:00迄
日祝:18:00迄
定休日:毎週火曜/第1・3月火連休
TEL&FAX:03-3318-5820
※ご予約優先・早朝予約承ります
<https://koizumi-hair.com/>
mail: misao@koizumi-hair.com
杉並区阿佐谷南 1-14-5 小田ビル2F
<杉並区役所東隣り>



6月の店休日
5(月)6(火)、13(火)
19(月)20(火)、27(火)

7月の店休日
臨時2(日)~4(火)
11(火)、18(火)
25(火)
臨時29(土)~8/1(火)