

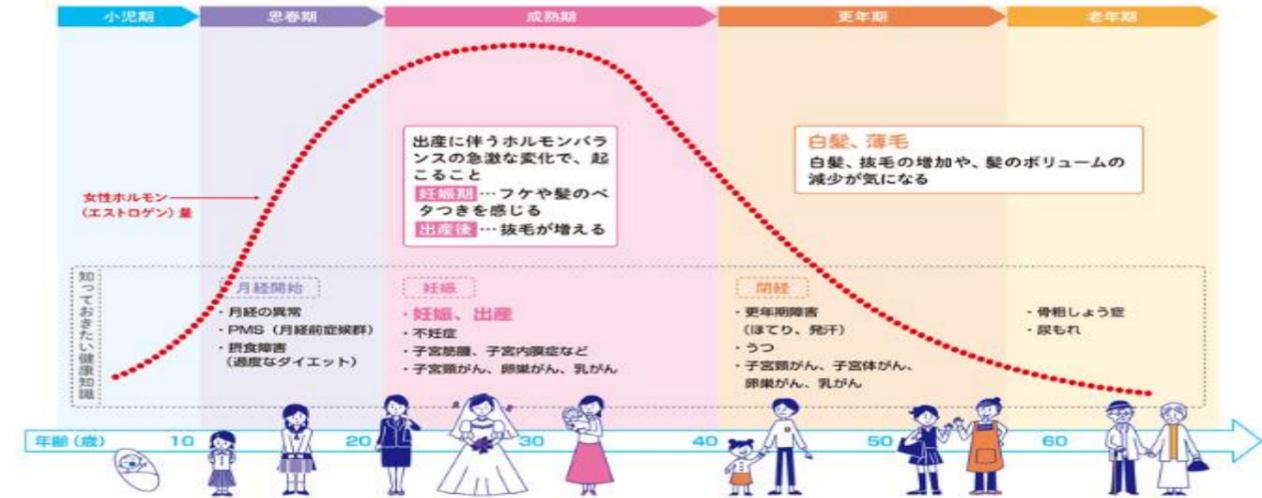


エイシン通信

No.154 平成31年4月号

工事実績 16,337件 / 平成31年4月1日現在

女性ホルモンサイクルと髪や頭皮の悩み



頭皮マッサージ

頭皮の血行を促進するためにも、習慣的に行うことをおすすめします。

① 両手の指の腹で小さく軽く円を描くように動かし、位置を変えながら頭皮をもみほぐします。

頭皮はこすらないように、なでるように優しくマッサージします。

② 両手の指の腹で軽くつかむようにして頭皮をずらすように押します。

洗髪後または日常のお手入れの際に、マッサージしてください。

育毛剤を使うとより効果的です。



正しい頭皮ケア

栄養バランスに気をつける

毛髪の主成分は硬ケラチンというタンパク質です。そのため良質のタンパク質を摂取することや、髪の新陳代謝を促すビタミン・ミネラルなど、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

十分な睡眠をとる

日中に受けた髪のダメージは寝ている間に再生しますので、質の良い睡眠を心がけ規則正しい生活を送りましょう。

ストレスを溜めない

ストレスを受けると抹消の血管が縮小し、栄養が届きにくくなり抜け毛に繋がります。自分なりの解消法を見つけ、ストレスを溜めないことが大切です。

正しい頭皮ケアを心がける

抜け毛の原因のひとつとなるフケを予防する成分(抗菌成分など)の配合されたシャンプー・リンスなどを用いて頭皮を清潔に保ちましょう。泡立ちが良く、肌にやさしいシャンプーやリンスを使うこともポイントです。

~4月のレシピ~



4月の旬の食材は「セロリ」

カルシウムやビタミンCが豊富で 独特の香り成分であるテルペンが精神を安定させ不眠やイライラに効果があるといわれています。

栄養たっぷりのセロリの選び方

1. 茎が長くて太くて肉厚なもの
2. 茎の内側部分のくぼみが小さいもの
3. 香りが強く 葉にいききと艶があり青々としているもの

材料(2人分)

- *セロリ 1本
- *ニンニク 1かけ
- *赤唐辛子(輪切り) 適宜
- *レモン汁 適宜
- *ちりめんじゃこ 30g
- *オリーブオイル 大1
- *醤油 小1

作り方

- ① セロリは斜め切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ いい香りがしてきたちりめんじゃこセロリを入れて 葉がしんなりするまで炒める。
- ③ お皿に移して 醤油を回し入れたら出来上がり。お好みでレモン汁を。



セロリとじゃこのニンニク炒め

座ったままでヨガポーズ★

身体の前面を伸ばすコブラポーズ



- ① 椅子にやや浅めに座り、脚は軽く閉じましょう。膝が離れないようにしてください。
- ② 背筋をしっかり伸ばして胸を張ります。
- ③ 両手をデスクにつけます。このとき、脇が開かないように注意してください。
- ④ 息を吸いながらゆっくりとお腹を伸ばします。顎は上げません。
- ⑤ ゆっくりと2~3回深呼吸を繰り返します。
- ⑥ お腹を伸ばした時に、縦に線が1本伸びているのをイメージしてみてください。また、上半身を伸ばしすぎてお尻が椅子から浮かないように気をつけてください。

不動産情報



借家



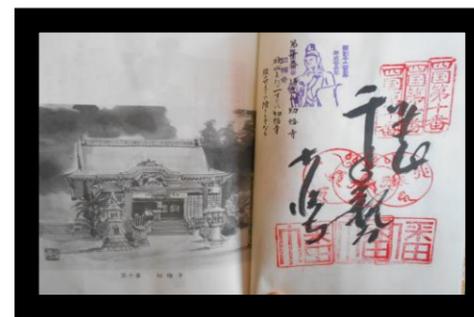
場所: 三豊市三野町吉津
 賃料: 45000円
 間取: 6DK
 POINT:
 ペット可物件です



名言

人生で出会う出来事はすべて何かを
 教えてくれている。生きている限り
 学ぶべきことがある。

(井深大...ソニー創業者)



四国88箇所御朱印の旅

10番札所

得度山 灌頂院 切幡寺

(とくどざん かんぢょういん きりはたじ)

所在地: 徳島県阿波市市場町切幡字観音129

電話: 0883-36-3010

見どころ: 333段の石段があります!



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 31周年

エイシン 検索