

皆さんは、どんなシャンプーを使っていますか？

当店では、敏感肌にもオススメできる シャンプーを扱っています！

当店では、アミノ酸系の頭皮にやさしいシャンプーを扱っています。

アミノ酸系のシャンプーは、髪や頭皮にやさしく、カラー毛との相性も良いです。

カラー毛はアルカリ性に傾くと、キューティクルが開き、色落ちが早くなります。

髪は弱酸性なので、中性の水に濡れただけでもアルカリ性に傾いたことになります。そこに弱アルカリのシャンプーを使うと、よりキューティクルが開き、せっかく染めたカラーが流れ出てしまいます。ヘナカラーの場合も同じで、弱アルカリ性の石けんシャンプーなどを使うと色落ちが早くなる傾向があります。

皆さんに、ヘナカラーは石けんシャンプーと相性が良くないんですよー！と、お伝えしているのは、こういった理由があるからです。

ただ、石けんシャンプーは、洗浄力が高く、頭皮にもやさしいというメリットもあるので、オイリー肌の方や髪にダメージのない方にはオススメです。

最近では、アミノ酸系のシャンプーは適度な洗浄力で、髪や頭皮にやさしいと人気が出てきてますね。

今回は、当店で扱っているアミノ酸系のシャンプーをご紹介します♪

以前、シャンプーを洗い流した時に、首や背中に着いて痒くなってしまうという方もおられました。そんな敏感肌の方やアレルギーのある方にもオススメできるシャンプーです！

・PURE95

サトウキビから精製した天然のグルタミン酸が主成分で、植物が原料になっています。シリコンフリー、パラベンフリー、サルフェートフリーです！
また、頭皮を健康にするために、18種類の天然ハーブが入っています。カモミール、ローズマリー、ウサギギクなどは、保湿作用や、炎症を抑えて地肌を健康にする働きがあります。

美容師の手荒れに見かねて作られたそうで、ボディシャンプーとして全身にも使える肌にやさしいシャンプーです。

美容室から口コミで広がり、なんと、発売から30年以上のロングセラー!!
ほんのりハーブの香りで、仕上がりはしっとりまとまる感じです。

ダメージヘアやくせ毛で広がる髪には、コンディショナーもあります。

私もくせ毛ですが、シャンプーのみで十分まとまるので、コンディショナーを使う場合は、少量から試してみてください！



PURE95シャンプー	3,300円(税込)
PURE95コンディショナー	3,300円(税込)

・自然葉シャンプー

トウモロコシやヤシなどが原料。

全ての原料を天然由来にこだわり、一つ一つの原料のグレードの高さを追求して作られています。天然由来成分100%で、シリコン・鉱物油・パラベン等の合成保存料・着色料・香料は一切使用していません。

18種類のアミノ酸に加え、14種類の植物エキスが入っているので、敏感な頭皮を優しく洗い上げ、トリートメント剤を使わずにシャンプーだけで傷んだ髪を補修します。

洗い上がりは、さらっと軽く仕上がります。

無香料なので、香りに敏感な方にもオススメです。



自然葉シャンプー 3,300円(税込)

PURE95と自然葉シャンプー、どちらもトリートメントの必要がなく、シャンプーだけで髪を補修してくれます。

洗ってすぐ流してもよいですが、泡を3～5分放置するとアミノ酸が髪のダメージを補修し、毛穴の汚れもしっかり落としてくれます。

また、どちらのシャンプーも生分解性が高い原料を使用しているので、下水処理した時に水や二酸化炭素に分解されやすく、地球にも優しいシャンプーです♡

髪にも頭皮や肌にも、地球にもやさしいと、特徴が似ているので、どちらを選べばよいのか迷ってしまいますが…。髪質などに合わせて選んでいただければと思います。

私にはどっちが合ってるの？と、悩んでいる方は、お気軽にお声かけてくださいね♪

by kumagai

ストレスに強い体にするには♪ 食事や生活改善でストレス回避♪不調改善♪①

もう9月も終わりだというのに、暑い日が続いています。この暑さもまた体にとってはストレスですね。

もちろんそれ以外にも、多くのストレスがあると、自律神経も乱れ、腸内環境も悪くなり、いろんな不調に繋がります。

いろんな不調とは、頭痛がしやすい、疲れが取れない、食欲がなくなる、胃もたれしやすい、睡眠の質が悪い、風邪などの病気になりやすいなどなど、いろいろあります。

なので、ストレスを軽減したり、ストレス解消をしたり、リラックスしたり、疲れたら休む、栄養もしっかり摂る！ということとはとても大事なことです。



私は普段、栄養をしっかり摂っていることや、運動したり、いろいろ気を付けているので、そうそう寝込むことはないし、風邪もほとんどひきませんが、先月、私は自分の体を遊びと仕事で酷使して、痛い目にあったところです(笑)

自分の体をいたわることや、無理をしないこと、健康であることがどんなに大切であるかと、しみじみ感じています。

自分でどうしようもないストレスもありますが、少しでも軽減できるように♪
その他にもストレスを軽減、解消する方法があるので、ご紹介いたします！

ストレス軽減、 改善方法とは！



私たちがストレスと思っていなくても、体がストレスと感じていることがいくつかあります。
そのストレスが多ければ、多いほど、不調になりやすいんです。

病院に行くほどではない不調、疲れやすい、疲れがたまっている、睡眠の質が悪い。頭痛がする、口内炎がでやすい、皮膚のかゆみ、立ちくらみやめまいがする、動悸がする、風邪などちょっとした病気にかかりやすい、やる気がでない、など。

でも、いろんな体のストレスに気がついて、軽減することで、これらの不調も改善できることはあります♪
そんなストレス軽減のお話を♪

ところで、ストレスというと、皆様どんなイメージをしますか？ ストレス、「人間関係」、「仕事」というイメージを持つ人も多いと思います。

でも実は私たちが気がついていないだけで、それ以外のことで体は多くのストレスを感じています。

ストレスとは！

あなたにはどんなストレスがあてはまりますか？

- ①人間関係
- ②環境の変化(新しい会社、学校、引越、生活の変化)
- ③寒暖差や気圧の変化(天気、季節など)
- ④エネルギー不足(少食、欠食、食事と食事の間が長い)
- ⑤体の炎症(花粉、慢性鼻炎、歯周病、アレルギー、アトピー、蕁麻疹、腰痛、肩こりなど体の痛み)
- ⑥生活の乱れ(朝晩が逆転している生活、夜更かし、食事の乱れなど)
- ⑦睡眠不足、睡眠の質が悪い

これらのことは知らないうちに、
体にとってはストレスなのです。

これらのストレスを軽減、改善できるものと、むずかしいものがあります。どれが軽減、改善できるかをお伝えします

- ①人間関係、
- ②環境の変化(新しい会社、学校、引越、生活の変化)、
- ③寒暖差や気圧の変化(天気、季節など)

これらはストレス回避が難しいところがあります。
ですが、

- ④エネルギー不足
(少食、欠食、食事と食事の間が長い)
- ⑥生活の乱れ(朝晩が逆転している生活、
夜更かし、食事の乱れなど)

これらは、食事の摂り方を変えたり、生活習慣を改善することで自分で、ストレスを軽減、改善できます。

少食だったり。欠食(朝食食べないなど)してませんか？ 食事が偏っている、いろんな栄養を摂れていますか？ お酒や甘い物、ジャンクフードは多くないですか？
平日、もしくは週末は夜遅くまでおきていませんか？

それらは改善しようと思えば、努力次第で解決できます。



ストレスに強い体にするには♪ 食事や生活改善でストレス回避♪不調改善♪②

⑤体の炎症(花粉、慢性鼻炎、歯周病、アレルギー、アトピー、蕁麻疹、腰痛、肩こりなど体の痛み)

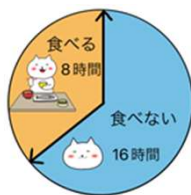
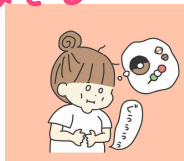
⑦睡眠不足、睡眠の質が悪い

またこの2つの体の炎症や睡眠不足は栄養を整えることで軽減、改善できることもあります！

えっ？栄養で？と思われた方、気になる方は、栄養カウンセリングをどうぞ♪

このストレスの中で、私が一番ビックリしたのが、「欠食や少食でも、体はエネルギー不足を感じてストレスになるんだー！」ってことです。

少食、食事抜きも ストレス？！



私は1週間に1度ファスティングしていたので、びっくり！16時間断食だってやったこともあります。

朝ご飯食べていない時代もありました。

これは立派な「欠食」です。

そんな欠食をしていた私ですが、やはり後々考えると、私にはファスティングや朝食抜きは合っていない健康法で、かえって不調になりやすくなっていました(笑)

世の中にはファスティングや16時間断食、朝食は食べなくてもいいという健康方法などありますが、それは「欠食している」ことになり、体にとって負担がかかっているということです。

ですので、ファスティングや16時間断食、朝食抜きなどは、体力や筋力がある人には良いかもしれませんが、体力がない、筋力が少ない人や、もともと少食の人やBMIが低い人にとっては、リスクも伴いますので、お気をつけください。

自分の体に合う健康方法は？また、体の炎症や睡眠不足はどんな栄養素を摂ると改善するの？

などなど。気になる方は、どうぞ栄養カウンセリング受けてみてくださいね♪



↑自分で状況を改善できる！！

↑自分で改善するのは難しい！

栄養が整い、足りない栄養やエネルギーを足し、生活習慣が良くなれば、不調になりづらくなります。

そしてメンタルも変化し、

「ストレスにも強い体」になります。

言い換えるとこれらの①～⑦のストレス要素が増えたとき、どんどん体の不調は加速していきます。ご注意を！

人間関係でストレスがある、食事は偏っている、朝食は食べない。疲れているのに食事はおろそか。でも甘い物とお酒が好きでよく食べる、睡眠も悪い、慢性鼻炎で炎症がある、夜も遅くまで起きている。

そうやって、どんどんストレスが要素が増えると、ひどくなって、自律神経失調症やうつ病に、慢性疲労、副腎疲労になることもあります。

ご自分の体にはどんなストレスがありそうですか？

どうぞ、確認して減らせるストレスは減らして。

そして足りない栄養もしっかりを摂って。

楽しく元気な毎日を、素敵な人生をお過ごしくださいね

By 分子栄養学 栄養カウンセラーKazumi

栄養カウンセリング受けたお客様の 「感想」いただきました♪

更年期や便秘も改善傾向です♪ 50代女性

この一年、更年期症状が強くてきてホットフラッシュで体のほてりが続いたり、体が重い感じでやる気がでないことも。便秘も続いて、お腹が張ってすっきりしない日が多かったです。



栄養カウンセリングを受けて、足りない栄養素がいっぱいあることを知りました。タンパク質が全然足りていないことや、消化吸収力も落ちていることが分かりました。朝ご飯の大切さも知りました。消化吸収力が落ちているとは思ったことがなかったですが、消化吸収をあげる食事も教えていただき、胃もたれすることもなくなりました。食事を変えることで、便秘でない日が続いて、お腹もすっきりです。

体調のアップダウンは多少はありますが、以前よりずっと体調が良い日が続いています。食事が整ったせいか、気持ちも穏やかにすごしている気がします。このまま食事を大事にして体の声も聞きながら、続けていきたいと思っています。嬉しいお言葉♪ありがとうございました！

New Open♪ snaq.me stand ～スナックミースタンド～



ひまわり美容室のご近所に新しいお店ができました!!
無添加にこだわったお菓子のお店です。
店内には、焼き菓子・ドライフルーツ・米菓・和菓子など、甘いものからしょっぱいものまで、沢山の商品が並んでいます。

精製度の高い白砂糖を使いません。

きび糖やてんさい糖、黒糖などを使っています。

人工甘味料、合成保存料、合成着色料を使いません。

素材そのものの味わいを活かし、人工甘味料・合成着色料は使用していません。

水素添加油脂を使いません。

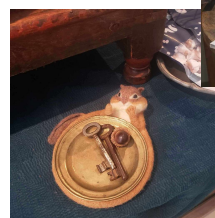
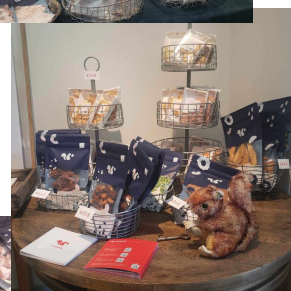
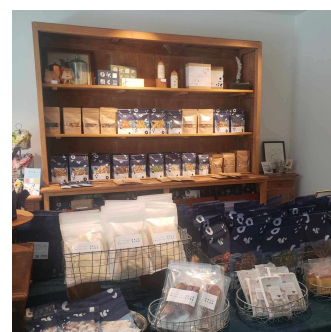
トランス脂肪酸を低減するために、マーガリンやショートニングをすべてのおやつに使用していません。代わりにおいしいバターや、水素添加のないココナッツオイルなどの植物油脂を使っています。

体にやさしくて、ちゃんと美味しい♡

夏休みに、実家へ帰る時にお土産を買っていき、とても喜ばれました♪

テイクアウトのみになりますが、コーヒーやジンジャーエールなどのドリンクもありますよ。

季節ごとに商品が変わるそうなので、定期的に行ってみたいですね！



いろんな所に
モチーフのリスがいて、
可愛い店内です♡

by kumagai

