



創刊2周年記念号

# 通信

QR



ビューティーガ  
QRコード



アメブロ  
QRコード

2012年5月号



ヘアコミュニケーションが、髪を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

今月のヘア  
トピックス

## 髪に美味しい食生活してますか？

「海藻を食べると髪が増える」「海藻を食べると髪が黒くなる」—— そんな話を聞いたことがあるという方は多いのではないのでしょうか。海藻に限らず、毎日摂取する栄養は髪に大きく関わっています。

髪にとって大切な栄養素として第一に挙げられるのがタンパク質。髪の主成分は、ケラチンというタンパク質です。肉や魚のほか、豆腐や納豆など大豆食品からもとることができます。ただし、タンパク質はそれだけを摂取しても十分生かされません。タンパク質は、体内でアミノ酸に分解されたあと再合成されます。その際に欠かせないのがビタミンB群。特にビタミンB6が大きな役割を担っています。ビタミンB6はマグロやレバー、穀物などに多く含まれています。同様に、亜鉛も髪の生成に重要な役割を果たしており、欠かすことはできません。亜鉛はカキやうなぎ、牛肉などに多く含まれています。

髪を健康に維持するには頭皮の血行を良くし、毛母細胞に栄養が十分供給されねばなりません。そのためにはビタミンAやEが必要。ビタミンAは緑黄色野菜やレバー、ビタミンEは植物油やアーモンドなどに多く含まれています。その他に、鉄分などのミネラル、魚に含まれるDHAやEPAといった成分も髪に健康に不可欠です。

いろいろと挙げましたが、特定の栄養素をたくさん摂取すれば髪がすぐ健康になるというわけではありません。必要な栄養素だけでなく、他の栄養素もバランスよくとることが大切です。

ちなみに、冒頭で紹介した海藻の話は残念ながら俗説です。科学的な根拠はありません。とはい

え、海藻には身体や髪にとって重要な栄養素が含まれていることは事実。健康のためにも、毎日の食生活に取り入れていきましょう。



髪にうれしい  
旬レシ

## わらびの炒め煮

今が旬の山菜、わらびを使ったお手軽メニューをご紹介します。調理前にアク抜きというひと手間がありますが、調理は簡単。サツとつくておかずやおつまみにして、美味しく春を味わいましょう。

### ♡ 材料 (4人分)

アク抜きしたわらび 250g 油揚げ 1枚 ニンジン 1/4本 サラダ油 大さじ1  
水 大さじ3 酒 大さじ1 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ2

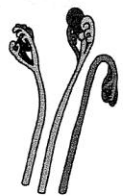
### ♡ つくり方

1. わらびは3~4cmの長さに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをして細切りに、ニンジンは千切りにします。
2. フライパンを熱しサラダ油をしき、わらび、にんじん、油揚げの順に炒めます。
3. 水、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ、煮立ったら火を弱めて10分程煮ます。

※わらびのアク抜き: 鍋にわらびを入れ、重曹をふり、熱湯を注ぎます。浮き上がらないよう皿などを上に乗せて半日ほどおき、よく水洗いします。

### ● わらび

わらびは全国の山野に自生するシダ植物。食用の山菜として古くから親しまれてきました。春から初夏にかけてが旬。アクが強いので、調理前のアク抜きは欠かせません。栄養面では、カリウム、カロテン、ビタミンB、食物繊維などが多く含まれています。



### ● カリウム

カリウムには血圧を正常に保つ働きがあります。血液内のナトリウム濃度が高くなると血圧は上がりますが、カリウムはナトリウムの排出を促し血圧を下げてくれます。もちろん頭皮の血流改善にもカリウムは欠かせません。

**イベント** 5月生まれのお客様  
**対象者** 49名  
**お誕生日おめでとうございます!!**

**6月のキャンペーン**  
**超音波ストレートパーマ**  
**¥14,170+** (トリートメント割引 + 竹内付 + 期限付)  
 さらにさらに スTPをされた方限定!!  
 お得なGET 販売もしちゃうよ♡

IDKトリートメント (流99%) } ¥5,310 **20% オフ**  
 SPモイルギル (流99%) } **¥4,270**

**トレンド** UV対策してますか??  
**サムオススメ** これさえあれば 大丈夫 😊

★UV流さないトリートメント ¥1,680  
 ① 紫外線から髪を保護 ② 髪の褪色抑制 ③ タバコ臭消臭してくれる

★モイストボーション ¥2,620  
 詰め替え ¥1,990

① 酸化 = サビ = 老化の防止  
 ↳ 髪のグワつき、硬くなる、ツヤがない原因

② 天然成分99.99% ⇒ 肌、顔にも使える! 全身OK!

**UVのコト!!**

あとの陽差しは強い! 先んず頭皮を刺激!! UV対策

UV ¥1,680  
 UV ¥1,890  
 頭皮保湿

モイストボーション ¥2,620

あさ ひる よる night ケア  
 サビ(酸化)を防ぐ  
 寝ている間もトリートメント!!

髪も肌も OK! 潤いたっぷり基礎化粧品!!

**SAM情報** H24.5.5  
**浜松まつり・初子大成功**

サム店長の息子(泰聖)の初子が行われました。当日はたくさんの方々に祝福され、とても幸せで楽しい祭りとなりました。お祝いメッセージも頂き、感謝の気持ちいっぱいです♡  
 ありがとうございました 😊 社長 大田

**NEW 重碳酸 (炭酸泉タレット) SPA**  
 ↳ 毎日が炭酸泉気分♪  
 ★ 血液循環改善 ⇒ 老廃物の排除  
 ★ 全身の筋肉の疲れとる。

**おうちのお風呂に炭酸泉!**

1日1回 (30分) 炭酸泉を浴槽に入れます。5分間中濃度の炭酸泉が浴槽に注ぎ込まれます。お風呂の隅々まで炭酸泉が注ぎ込まれます。お風呂の隅々まで炭酸泉が注ぎ込まれます。お風呂の隅々まで炭酸泉が注ぎ込まれます。

1日1回 (30分) 炭酸泉を浴槽に入れます。5分間中濃度の炭酸泉が浴槽に注ぎ込まれます。お風呂の隅々まで炭酸泉が注ぎ込まれます。お風呂の隅々まで炭酸泉が注ぎ込まれます。お風呂の隅々まで炭酸泉が注ぎ込まれます。

**新商品** 女カラーケアUV ¥1,890  
 (ヘアトリートメント・日焼け止めクリーム)

髪 & 肌用  
 保湿成分 乾燥・ダメージから守る!  
**25%UP** 女頭皮にもつけちゃおう

髪も肌も OK! 潤いたっぷり基礎化粧品!!

春夏のケア ⇒ 秋冬のダメージレスにつながる

UV チェッカー キャップ採用  
 紫外線に反応してラベンダーカラーに変わるキャップを Check!!

**5月のゲームプラン**

5/10・17 (木) 講習会	5/14 (月) スター リーナバスター
5/24 (木) オーディション	5/16 (水) ひろいバスター
5/31 (木) プロジェクト	5/24 (木) スター リーナバスター

5月の定休日  
 5日・6日・7日・14日・15日  
 土・日・月・火・水

6月の定休日  
 4日・11日・12日・17日・18日  
 月・火・水・木・金

オススメメニュー、グッズ 詳細は ↓  
**サムピロ** (検索) ブログ見てね

有限会社  
**S+D** ヘアコミュニティ サム  
 〒430-0812 浜松市南区本郷町1308-3  
 TEL (053) 463-5234  
 FAX (053) 460-5686

↳ 5/6は特別営業、13:00からの営業になります!!