

misumi local information
magazine

「ミスマグ」

mis mag

鹿児島・熊本・宮崎の皆さんへ、ミスミガスが送る情報誌

2022

冬

winter

Vol.10

特 集

ヘアケアで 「キレイな髪」に

すぐに実践できるヘアケアを取り入れて、
今よりもツヤめく美しい髪を目指しませんか？



美髪のために今すぐ実践できる5のこと

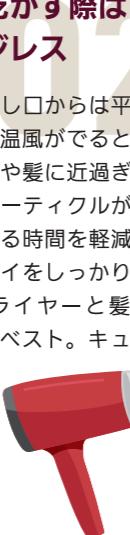
いつものシャンプーやドライ、お手入れにちょっとしたケアを取り入れるだけで「美しい髪」に。

スタイリング剤は
オイルタイプで。
セットもツヤも同時に

ウエットな質感のヘアスタイルが流行中の昨今。スタイリング剤はオイルタイプを選び、毛先を中心に（量を調整しながら）塗布することで、垢抜けたヘアスタイルをかなえ、髪を保護しながらツヤを出すことが可能に。商品によって成分や香り、軽さなどの付け心地などが異なるので好みのタイプを選んでください。

ドライヤーで乾かす際は
低温でダメージレス

ドライヤーの吹き出しが口からは平均して120度くらいの温風がでるとされています。頭皮や髪に近づぐと熱ダメージでキューティクルがはがれます。熱を与える時間を軽減するため、タオルドライをしっかりして水気をとり、ドライヤーと髪は30cmほど離すのがベスト。キューティクルにそつて上から下に向かって風をあてるとツヤ髪に仕上がります。



シャンプー前にブラッシングして
シャワーで予洗い。
摩擦ダメージを軽減

シャンプー前の1分間のブラッシングが大切です。髪の絡まりをほどきシャンプー時の摩擦を軽減。また、目が詰まっているブラシを使い、前髪から後頭部、側面から後頭部に向かってブラッシングすることで頭皮の汚れを浮かせつつマッサージ効果も。シャンプー前はしっかりとシャワーのお湯で頭皮や髪を洗う「予洗い」で、泡立ちもUP!



週に1度の頭皮マッサージ
オイルでスッキリ&栄養補充

毛細血管が張り巡らされている頭皮の血行をよくすることも大切です。椿オイルやアルガンオイル、ホホバオイルなどを手指の腹で頭皮に付け、額から後頭部、こめかみから耳の後ろを通って首筋へ、流れるように優しくマッサージ。オイルはシャワーでしっかり流し、泡立てたシャンプーで包み込むように洗い流すと毛穴もスッキリします。



04



トリートメントは時間をおいて
しっかり浸透させる

シャンプー後はトリートメントをする前にタオルで水分を拭き取ると、成分がより浸透しやすくなります。毛先を中心に髪の中段から下に向かって塗布。髪をまとめて湯船に浸かって5分おく、または蒸しタオルで髪全体を包んで時間をおくと、髪の内部までしっかりと浸透します。ヌルヌルがとれるまでしっかりとすくことも大切です。



05

時にはプロの手を借りよう

美髪が叶う特別なヘアケア

理想の髪質に改善し悩みに応える
「サロントリートメント」

ブリーチやカラーなどを繰り返したハイダメージヘアを数種類のトリートメントで修復。髪質を改善し熱に強くサラサラの手触りに導く「Mトリートメント」。広がりや癖、毛量を抑え、まとまりの良い髪に仕上げる「シェーナトリートメント」など、プロのスタッフによる髪質や悩みに応じたヘアケアメニューを用意しています。



有効成分や仕上がりの良さは段違い！
「サロン専売・ホームケアアイテム」

ハーバルカララ シンピ

人参湯（ニンジントウ）や甘草など和漢の成分を取り入れた漢方処方の薬用ヘアケアアイテム（写真左・中央）。育毛剤（写真右）も男女、年齢問わず人気。



リラックスできる接客を心がけています。ヘアケアのことも気軽に相談してください。

代表・若松勲さん



エヌドット シリーズ

SNSや雑誌などでも人気のアイテム。軽いつけ心地のシアオイル（写真右）とスタイリングだけでなくハンドケアにも使えるポリッシュオイル（写真左）。



[取材協力]
art mode Revie
(アートモードレビュー)
TEL.0986-77-5763
都城市上川東2-30-14
revie.1304



硬い髪の特徴

髪の表面をコーティングするキューティクルの層が厚いのが特徴。広がりやすいのがネックに。

硬い髪用のアイテム

柔らかくしなやかな髪に導き、ボリュームを抑えるような成分が含まれる。



柔らかい髪の特徴

キューティクルの層が薄く外部刺激に弱いので切れ毛や枝毛ができやすい。乾燥しパサつきやすいのが特徴。

柔らかい髪用のアイテム

髪の弾力やハリ・コシを高め、絡まりにくくする成分が含まれる。



まずは自分の髪質をチェック！

□チェック1

髪の毛一本を両手で持ち、片手を離す



→硬い髪
髪の毛がそのまま水平にまっすぐ

□チェック2

髪の毛一本を両手で持ち、左右に引っ張る



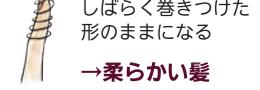
→硬い髪
ブチンと切れる

□チェック3

人差し指に絵のように巻きつけ、指を抜く



→硬い髪
すぐに真っ直ぐに伸びる



→柔らかい髪
弾力があり伸びる



→柔らかい髪
しばらく巻きつけた形のままになる

シャンプーの種類

頭皮・髪質の状態や洗い心地、求める仕上がりによって使い分けましょう。

シャンプー後のヘアケア種類

髪の状態や求める仕上がりによって使い分けるとベスト。併用する場合はトリートメントの後にコンディショナー（リンス）の順がお勧めです。



アミノ酸系

アミノ酸系の洗浄成分で頭皮や髪に優しくダメージが少ないのが特徴。洗い過ぎによる皮脂の落とし過ぎや乾燥を防げるが、洗浄力がやや弱い。

高級アルコール系

一般的な市販シャンプーの大半を占め、成分のほとんどが植物由来。高い洗浄力、滑らかな指通りが特徴だが刺激が比較的強い。

石けん系

洗浄成分に石けんを使用。アルカリ性で洗浄力が強いのが特徴。手触りがパサパサするので、酸性のリンスの併用が必要。肌には優しい。

髪表面を保護

リンス コンディショナー
髪表面に付着し、汚れの付着を防ぎ、髪の毛をサラサラにする。

髪を修復する

トリートメント ヘアマスク・パック
髪内部に浸透し、髪の毛の補修・栄養補給を行う。内部に深く浸透する。

弱い ← ダメージの補修力 → 高い

アウトバス トリートメントって

髪を乾かす前後に使う、洗い流さないトリートメントのことです。ドライヤーの熱や日中の乾燥から髪を保護し、状態を整えてくれます。つけ心地の軽い順からスプレー（ミスト）タイプ、ミルクタイプ、オイルタイプなどがあり、仕上がりが異なります。オイルタイプはドライヤーの前に塗布すると熱に反応して高温になりダメージを加速させるので、ドライ後に毛先を中心に塗布すると良いでしょう。夜のシャンプー後と朝の1日2回塗布し、頭皮全体をマッサージすると効果UP！



スカルプケア（育毛剤） の効果は！？

髪の毛の生え際などの薄さが気になるってきたら、育毛剤を取り入れるのもお薦めです。毛の生え変わりに関わる頭皮環境を改善し、頭皮に栄養を与え毛の成長を促します。商品によって配合成分が異なるので、効能をしっかりとチェックして購入しましょう。夜のシャンプー後と朝の1日2回塗布し、頭皮全体をマッサージすると効果UP！

ヘアブラシの使い分け

ブラッシングには頭皮を健やかにしたり、髪にツヤを出したりする役割がありますが、やりすぎると摩擦ダメージの原因に。ブラシは用途に応じて使い分けることで、美しい髪に導く重要なアイテムになります。

パドル（クッション） ブラシ



スケルトン ブラシ



黒毛ブラシ



頭皮のマッサージ 目が粗く髪の摩擦効果が期待でき、毛穴の汚れを浮かせてくれるので乾いた髪に。濡れた髪にはNG。



作り置きにも役立つ!
カンタン!!
お弁とうレシピ

牛肉と根菜の 韓国風しぐれ煮

韓国の海苔巻きキンパをイメージした「のつけ弁当」に

Point!

韓国の海苔巻き

「キンパ風のつけ弁当」の作り方

ご飯に刻みたくあんと白炒りゴマを混ぜて、お弁当箱に詰める。ご飯が冷めたら韓国風のりをちぎってのせ、牛肉と根菜の韓国風しぐれ煮、ホウレン草の塩昆布あえ、炒り卵をのせる。(たくあんのカリッとした食感がアクセント!)



- A ①牛肉は大きければ3cm幅に切り、ショウガを揉みこむ。ゴボウはささがきにし、水にさらして水気をきる。ニンジンは細切りにする。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。[写真A]
- B ②鍋にサラダ油を中火で熱し、ゴボウとニンジンを炒める。油がまわってしなりしたら、牛肉と合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮する。煮詰めることで日持ちも可能。[写真B]

ホタテの旨味が絶品、寒い季節に嬉しい温かいスープ
ペビーホタテとカブの旨辛スープ

材料[容量300mlのスープジャー 1個分]

ペビーホタテ(ボイル)…2個 カブ…1/4個(40g)
酒…小さじ1
A【顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2 熱湯…250ml ラー油…2~3滴】



味付けに迷わずさっと作れるホウレン草の副菜
ホウレン草の塩昆布あえ

材料[2人分]

ホウレン草…1/2束
塩昆布…5g
ゴマ油…小さじ1



ホウレン草は塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっと茹でて、冷水にさらし水気を絞る。3cm長さに切り、塩昆布とゴマ油である。

- ①スープジャーに熱湯(分量外)を入れて予熱する。
- ②カブは皮つきのままくし切りにする。耐熱容器にカブとペビーホタテを入れて酒をまわしかけ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで40秒加熱する。
- ③スープジャーの湯を捨て、②とAを入れて蓋を閉める。



家中の水回り汚れはこれで解決!

重曹とクエン酸で ナチュラルクリーニング

化学反応により、汚れを中和させて落とすナチュラルクリーニング。合成洗剤ではなく自然界にある天然成分を使用しているので、赤ちゃんやペットがいる家庭でも安心して使えます。手肌や環境にも優しい♪



今回使うのはこの2つ。百円ショップやドラッグストアなどで手に入ります

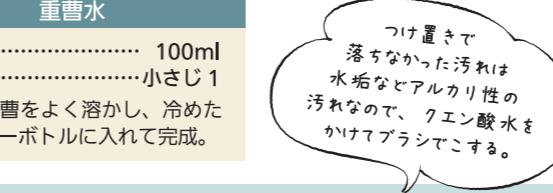
重曹

「炭酸水素ナトリウム」と呼ばれ、料理にも使われる弱アルカリ性の成分。皮脂などのタンパク質汚れ、油汚れを落とすのに効果的。研磨作用・消臭効果もあり。



重曹水

お湯 ……………… 100ml
重曹 ……………… 小さじ1
お湯に重曹をよく溶かし、冷めたらスプレーボトルに入れて完成。



クエン酸

柑橘類や梅干しなど、酸っぱい食べ物に含まれる弱酸性の成分。カルキ汚れやアンモニアなどのアルカリ性の汚れを落とすのに効果的。除菌・消臭効果もあり。



クエン酸水

水 ……………… 100ml
クエン酸 ……………… 小さじ1/2
スプレーボトルにクエン酸と水を入れよく溶かして完成。



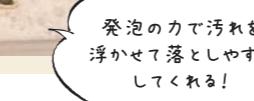
風呂場の小物

細々した小物類は、つけ置きでまとめ洗い。浴槽の残り湯に重曹を1カップほど溶かし、洗面器や風呂いす、浴槽のふたなどの小物をつける。一晩ほどつけ置きしブラシでこする。



合わせワザ

排水溝 (キッチン・風呂場・洗面所)



排水溝の汚れやヌメリを落とすには、重曹とクエン酸の同時使いを。ゴミを取り除いた排水溝に重曹をまんべんなく振りかけ、その上に重曹の半分の量のクエン酸を振りかける。コップ1杯ほどのお湯をかけると発泡していくので、しばらく放置した後ブラシでこする。

蛇口まわり

水垢で白くなった蛇口は、クエン酸水をかけて磨くとピカピカに! 汚れがひどいときは、キッチンペーパーをまいてその上からクエン酸水を吹きかけしばらく放置した後磨く。



トイレ

掃除をしているのになんだかスッキリしないトイレの臭いは、空気中に飛んで壁や床に付着したアンモニア臭。また、便座裏などの時間が経って落ちない尿汚れも悩みの一つ。クエン酸水を壁や床、便座・便器に吹きかけて、トイレシートでふけばスッキリ解決。



【注意点】

- それぞれ使ってはいけない材質のものがあるので気を付ける。
【重曹】漆器、銅・アルミ、生木、畳、大理石など
【クエン酸】大理石、鉄・アルミ、コンクリート、タイルなど。
塩素系製品との併用も不可
- 重曹水、クエン酸水は、作ってから一週間ほどで使い切る。
- 直接吸い込まないようにマスクや換気をする。肌の弱い人はゴム手袋を付けて作業する。

【ナチュラルクリーニングのメリット】

- 場所ごとにたくさん洗剤を買いつぶなくて済むので経済的。
- 上記で紹介した以外にもさまざまな用途に使えます。重曹は鍋やガスコンロのこげ落とし、生ゴミや靴箱などの消臭など。クエン酸は、電気ポットやケトル内のカルキ汚れ落とし、ペットトイレの消臭など。

**カラダよろこぶ
健康コラム Vol.10**

体が効率的に温まる「股関節ストレッチ」

寒い季節になると、手や足の先が冷たくなるなど「冷え性」に困ることがありますよね。お腹、腰回り、太ももの大きな筋肉につながる股関節周辺は血流が多い場所。しっかりと動かすと効率的に血液の循環が促進されます。血液の循環により体が冷えるのを予防することで、体温の維持につながります。

簡単！ 膝バタバタストレッチ

膝を立てて座り、背筋を伸ばして両手を後ろについて上半身を支える。膝は肩幅を開く。両膝を片側にバタッと倒し、起こして反対側にもバタッと倒す。これを1セットとし、10回繰り返す。股関節を動かすイメージ。

股関節を大きく回すストレッチ

四つん這いになり、肩の真下に手をつく。背中は丸めたり反ったりしないよう注意。右膝を90度に曲げたまま浮かせ真横に開く。膝が半円を描くように動かし、股関節を使って踵を天井に近づけるように足を上げる。膝を胸に近づけるように足を下ろす。反対側も同様に。10回ずつ繰り返す。

Point

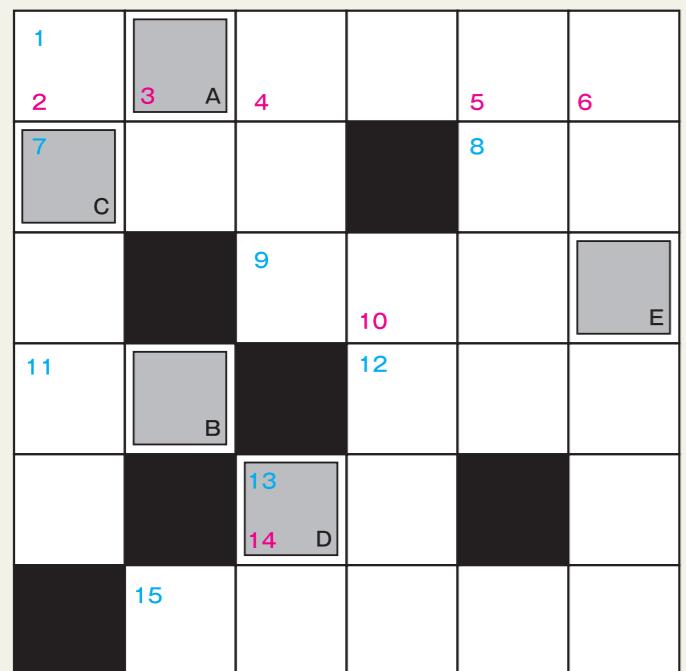
- ・股関節が動いているのを意識し、膝は90度に曲げたままをキープ
- ・難しい場合は、足を真横に上げて戻すを繰り返すだけでOK!

Point

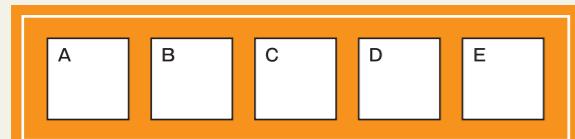
膝と踵がぶつかる場合は、立てた膝を少し開く

【取材協力】パーソナルトレーニング専門スタジオProgress(プログレス)宮交シティ店 TEL.0985-71-1214
滋井邦晃／代表・身体の本質プロジェクト認定IS-Coreスペシャリスト、井上祐香／パーソナルトレーナー

crosswordpuzzle



answer



前回の答え／きんもくせい

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、一部内容を変更しております。

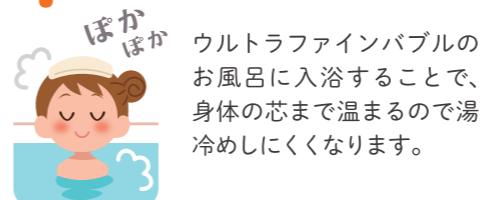
今話題の
ウルトラファインバブル

1μm以下の微細な泡！

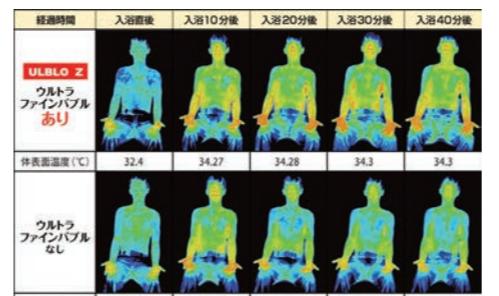
マイクロバブルより微細な泡が浴槽内のお湯にとどまつた
ウルトラファインバブルのお風呂は、身体の芯まで温まります。
やさしい肌触りでお肌にうるおいを感じられるはずです。

ウルトラ
ファインバブルの
詳細はごちら

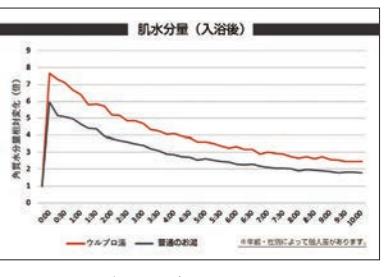
ウルトラファインバブルの効果・効能

1 身体の芯まで温かい

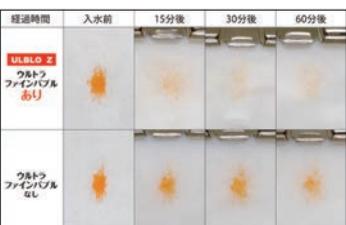
ウルトラファインバブルのお風呂に入浴することで、身体の芯まで温まるので湯冷めにくくなります。

**2 やさしい肌触り**

超微細なウルトラファインバブル(1μm以下)の泡の力で角質層へ水分が浸透し、お肌にうるおいを与えます。角質層がうるおうことでキメが整い(汚れを落として、潤いを与えることによる印象)、透明感を高める働きがあります。

**3 汚れが落ちやすい**

第三者機関にて油分の汚れ落ちを比較検証しました。ウルトラファインバブルに皮脂や汚れが吸着し、汚れを取り除きます。



セットでお得!!

ふろ給湯器

\ ブレイツ/
BRIGHTS
TOUGH & FINE

- 20号壁掛フルオートタイプ
- 品番: FH-E2011SAWL
- 希望小売価格: 350,900円(税込)



商品やセット価格については、
お近くのミスマガスまで
お気軽にお問い合わせください。

リモコン

**マルチセット
MFC-E226V**

- 希望小売価格: 36,300円(税込)

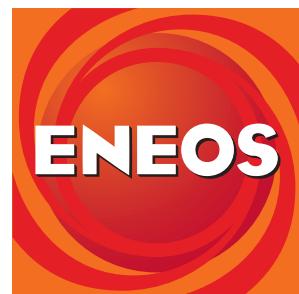


ウルトラファインバブルアダプター

**ウルブロ Z
OMA60P-3**

- 希望小売価格:
オープン価格





T-POINT

GOLF TOURNAMENT

Tポイント×ENEOS ゴルフトーナメント



鹿児島高牧カントリークラブ
2022.3.18.FRI-20.SUN

美しき女神たちの熱き戦いが始まる。

主催:株式会社Tポイント・ジャパン、カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社、CCCマーケティング株式会社、ENEOS株式会社 後援:鹿児島県、鹿児島市、姶良市、株式会社Misumi、株式会社鹿児島放送、南日本新聞社、九州ゴルフ連盟、鹿児島県ゴルフ協会 公認:一般社団法人日本女子プロゴルフ協会 運営協力:鹿児島高牧カントリークラブ 競技運営:ブリヂストンスポーツ株式会社 大会に関する詳細は<http://t-pointladies.jp>をご確認ください。※出場選手は未定となります。



▲ 詳細はコチラ

\ 大会を応援する協賛企業 /



鹿児島・熊本・宮崎の皆さんへ、ミスミガスが送る情報誌

misumi local information
magazine 「ミスマグ」

mismag 冬 winter Vol.10

季刊【年4回発行】発行／株式会社Misumi ガス小売事業部

〒891-0183 鹿児島県鹿児島市卸本町7-20 Tel.099-260-2202 Fax.099-260-2305 <https://kk-misumi.jp/> E-mail:misumigas@kk-misumi.co.jp

