黒豆を自炊しました

実家でおせち料理の作り方を教わった事もなく、食べたくなればコンビニ等で買えるので、それで済ませていました。

それが昨年、「電気圧力鍋」なる便利道具を購入し、今まで手間がかかるから作らなかった料理が、簡単に出来るようになったんです！！

「もしかして黒豆も出来るのでは？」

→見た目は悪いですが、美味しく出来ました。簡単でした。

① 水、砂糖、塩、醤油で煮汁を作って、一晩豆をつけておく。

② 電気圧力鍋に移して圧力低め、10分で設定してON

③ １時間もすれば圧力も抜けて完成！

煮汁ごとタッパーで保存してたら、次の日にはツヤツヤになってました。やれば出来るね！！

月曜定休

平日　11:00～21:00

土日祝日　10:00～20:00

０３-３４２９-８１９０

予約制 ／ ネット予約有り

https://amanjiwo-hair.com/

平日にネット予約でご来店いただくと、5%オフの特典があります！

- ネット予約をご利用いただくと、施術中（特にシャンプー中）に手を止めることが少なくなるので、助かっています。
- 【アマンジヲ 豪徳寺】で検索するか、QRコードを読み取ってください。
- スマホをお持ちいただければ、設定いたします。

https://stekina.com/profile/WKA8-QZ862sty?type=lp https://stekina.com/profile/WKA8-QZ

「アマンジヲ」ってどういう意味？

アマンジヲ（amanjiwo）とは、インドネシア・バリ島の言葉で「穏やかな魂」とか、「平和なこころ」という意味。
髪のケアをしながら、ゆったりと落ち着ける癒しの空間を目指して、
ヘアケアやヘッドスパに力を入れています。

メニューや料金の詳細はHPで！
「豪徳寺 アマンジヲ」で検索

No.53　2021.01

アマンジヲ　ニュース

豪徳寺 美容室 | 髪とココロの癒しサロン

あけましておめでとうございます

年末年始はオミクロン株にビクビクしながらも、４日間の休みをいただき、自宅でのんびりダラダラしました～。

今年は長男の高校受験があるので、正月ですが「遊び」の要素はナシ！娘と私は勉強の邪魔をしないように、静かにゲーム→ネットフリックス→漫画のローテーションです。

１月からは、新しいヘッドスパメニュー「極悶スパ（ごくもんすぱ）」が解禁に！メニュー紹介のポスターが用意できたら始めますね。「痛気持ちいい」のが好きな方にオススメです！

今年も皆様の癒しになれるよう、知識と技術を高めてまいりますので、よろしくお願いいたします！！

髪と頭皮だけじゃない！疲れを癒すためのヘッドスパ

健康な髪は、健康な頭皮から生まれます。それを助けるのがヘッドスパの役目。

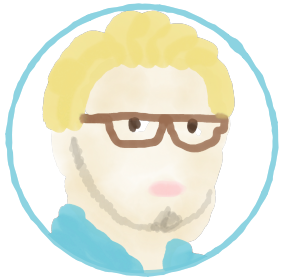
毛細血管を活性化して血行を良くするのは、毛根へより多くの栄養を送るため。また、使った栄養が排出される「リンパ」が流れるようにするのも、血液の循環をスムーズにするのに必要なことです。

また、リンパ管には心臓のようなポンプが無く、筋肉の動きを利用してリンパ液を流しています。リンパの流れが滞ると、寝ている間にも自律神経が働き、筋肉を動かそうとします。これが寝返りの役割で、熟睡を妨げる原因でもあります。

ヘッドスパのマッサージでリンパの滞りを解消することで、自律神経が休まって寝返りが減り、良い睡眠が取れるようになります。

いくら寝ても疲れが取れない、目覚めが悪いという方は、睡眠の質が良くないのかも？

リンパの流れを整える「デトックススパ」で、癒されてみてはいかがでしょうか？



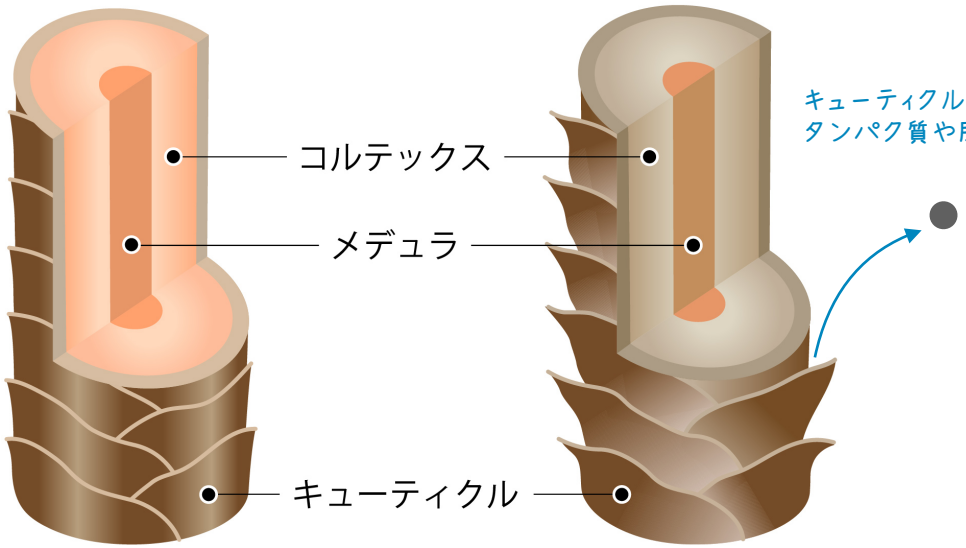
髪を痛めないためにやっていること

酸性に戻してキューティクルを閉じる！！

ヘアカラーやパーマは、その有効成分を髪の中に入れるため、髪をアルカリ性にしてキューティクルを開きます。
ですが、そのままアルカリにしておくと、毛髪中のタンパク質や脂質が流出し、ダメージとなってしまいます。

pH4.5〜5.5でキューティクルは閉じる ⟷ アルカリに傾くとキューティクルが開く

このpH4.5〜5.5の状態を、髪の等電点と言います。
+と−の電荷が釣り合う所で、トリートメントとの親和性が最も高くなります。
外からの刺激にも強く、ハリ、コシ、ツヤがでて、健康で綺麗な髪の条件でもあります。



キューティクルの隙間からタンパク質や脂質が流出