髪ねっとグループ　『なんとかします』のマツダです

美と健康の
生活情報誌

MsReport 9月号

２００９年９月１日発行　　ヘアサロンマツダ本店　通巻１８号
MS(エムズ)レポートはマツダ（M）からお客様へのレポートです。

ヘアサロンマツダ本店
TEL 0743-77-8462

シルバーウィーク

９月には　５連休があるんすねぇ
家族でどこかに出かけようか？
子供たちは魚釣りが好きです。
和歌山県の海へサビキ釣りに！
うん、それイイねぇ。アジやイワシをいっぱい持ち帰って、南蛮漬けだぁ！晩のおかず代が浮くぞ！　しかも高速道路代が祝日なので安くなる！だんだんセコイ人になってきた！そういえば、コーヒーの空き瓶に貯めてる１円玉も満タンになった。オリコカードのポイントも知らないうちに貯まってきて、そろそろ５千円券がもらえる！
９月は楽しみがいっぱいだぁ！

10月の定休日と混雑予想

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	１０
１１	１２	１３	１４	１５	１６	１７
１８	１９	２０	21	22	23	２４
25	26	27	28	２９	３０	３１

＞＞定休日　＞＞こんざつ
＞＞ほどほど　＞＞ゆっくり

昭和六三年、萩の台駅前の店舗付きマンションの見取図を見せてもらいました。５件のうち一番西は喫茶店が決まっていたので、その反対側を選びました。商売は角地が良いですから。その後、クリーニング店・パン屋・雑貨屋とテナントが決まり、内装工事も順調に進みました。ただ、内心怖くて逃げたい思いでした。お客様はちゃんと来てくれるのだろうか？自分の技術ははたして通用する

修業はつらいよ　その13がんばれ！よしお店長

た人い朝まを・青店日モてのたがの

だろうか？あの店は腕悪いなんて評判になっらどうしよう！初めて店のオープン前なん、誰だって不安になるノです。そして八月三一〔水〕、近鉄不動産からの鍵をもらいました。年団の仲間や親戚の方々友人達から多くの祝い頂き、もう後には引けません。9月1日（木）６時半、予約をくれた小学校時代からの友が第１号のお客様でし。

つづく

我が愛車
三菱　ディアマンテ２５Ｖ

平成７年型なので、もう１４年乗ってます。
ナンバープレートの（奈良３３）というのが、今はほとんど見かけませんよね。それどころか、ディアマンテがもう　生産されていません。その気になれば、車って
何年乗れるのか？実験中です。

食学王【ホルモン】

夏が過ぎ、疲れた体を癒してくれるのはズバリ焼き肉でしょう。お腹をペコペコにして食べたいけどカロリーが気にかかるところです。

上ロース４２６kcal　並ロース３３３kcal
上カルビ５１８kcal　並カルビ４６１kcal
上タン塩３３７kcal　並タン塩２６８Kcal

に対してホルモン焼きはどうでしょう。

◎ハツ（心臓）１４２kcal ビタミンB1とB2の宝庫で疲労回復効果ありです
◎レバー（肝臓）１３１kcal 鉄分が豊富で貧血の改善になりタンパク質・ビタミンA・B2も豊富でスタミナをつけるには最適
◎マメ（腎臓）１３１kcal 脂肪が少なくビタミンA・B1・B2・B12・鉄・ミネラルが豊富
◎ミノ（第１胃袋）１６９kcal タンパク質や亜鉛を含む
◎センマイ（第三胃袋）６２kcal 脂肪が少なくビタミンB2・亜鉛・鉄分などのミネラルがあり、レバーよりもコレステロールが少なくダイエットや貧血気味の人にオススメ
◎ハラミ・サガリ（横隔膜）３４２kcal、３０２kcal カルビに似ていてカロリーが低いのでカルビの代わりに！
◎シマチョウ、テッチャン（大腸）１６２kcal 焼肉、もつ煮込みに最適 小腸よりも分厚く固い
◎ヒモ（小腸）２８７kcal 焼肉、もつ煮込みに最適！

どうですか？ カロリー控え目でしょ?そして網焼きにすると脂肪は約２０％、カロリー約１６％、コレステロール約１５％減少します。ただし鉄板焼きの場合、脂肪が落ちないし、ひいた油までも吸収するのでカロリーが高くなります。くれぐれも食べ過ぎに注意しましょう。＊数値はすべて１００ｇの場合

おまけ
コブクロ（子宮）ハチノス（第二胃袋）赤せん、ギャラ（第四胃袋）ウルッテ（喉の骨）ヨントン（心臓近くの大動脈）プップギ（肺）ハギシ（あご肉）ツラミ（ほほ肉）アキレスフェ（アキレスの刺身）グレス（ほほのリンパ腺）ネック（首肉）ウチハ（喉仏）

トカベン）

髪検定

今月から始まりました新コーナー[illegible]。髪ねっとが読者の皆様にお届けする、[illegible]～[illegible]です。役に立つか立たないかはさておき髪に関するネタをドンドン掲載します。ネタは置き場所を取らないので気に入ったネタはキッチリ覚えておいて、他の誰かに自慢しましょう。またご自身の髪型の参考にしてくださいね。文字通り「検定」ですので、巻末の問題にもぜひ挑戦してください。

[illegible]髪の毛は約１０万本[illegible]1[illegible]

☆毛穴１つから３本の髪の毛が生えてきます

１つの毛穴から３本の髪が生えますが、３本とも同時に生えてるのではありません。髪には寿命（[illegible]＝５～７年）があり、時期に応じて成長期・退行期・休止期に分類されます。退行期の髪はもうすぐ抜けるし、休止期の髪は生えていないしで、３本とも生え揃っていない毛穴も多くあります。

☆髪の毛の中身は水分とたんぱく質

[illegible]になっています。外側からキューティクル（毛小皮）、コルテックス（毛皮質）、メデュラ（毛髄質）。これらの[illegible]含んでいます。

[illegible]「髪が痩せる」「パサパサになる」[illegible]パーマやヘアカラーなど薬剤処理をしたり、加齢で髪が劣化すると[illegible]低刺激のシャンプーを常用[illegible]たんぱく質を補給するトリートメント処理[illegible]髪ねっとサロン[illegible]

地上３０ｍからのバンジージャンプ！

何があっても文句言いません！[illegible]

「飛ぶ時は、体は棒のようにまっすぐのままで落ちてください。でないと、膝やお尻を飛び込み台にぶつけて怪我します。」

そうです。先日あのバンジージャンプを無謀にも体験してきました。

[illegible]地上３０ｍ（１０階建てビル程度）[illegible]

[illegible]の決心待ち[illegible]「ハイ、もう行きます。」

即答のワタシにスタッフさんが、下の通行人にも聞こえる大声で[illegible]

[illegible]（この瞬間が筆舌に尽くしがたい恐怖）[illegible]スットンストン[illegible]身一つで落下する[illegible]