



冷えを解消するヘッドスパ

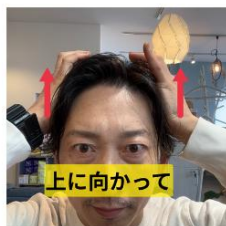
冷えからくる血流の滞りは、抜け毛の原因にもなります。
『オイル』『ツボ押し』で簡単なマッサージと
『ホットタオル』でポカポカになって、頭皮をほぐしましょう。

①温性オイルを使用 例：セサミオイル、ホホバオイルなど

血管が拡張し血液の循環が促進します。体内の老廃物や毒素が
排出されやすくなり、体の冷えやむくみの改善が期待されます。



頭頂部に向かって



上に向かって

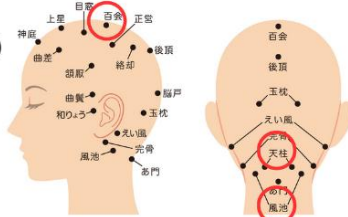


ツボを上を押す

②ツボ押しで頭皮をほぐす

①前頭筋（おでこ）側頭筋（耳上）後頭筋（首上あたり）をそれぞれ
指や手の腹で頭頂部に向かってほぐす

②頭頂部（百会のツボ）首下（風池・天柱）
をやさしく押す ※血流アップのツボ



ホットタオルで温め

③ホットタオルで 包んでリラックス

血流が良くなることで毛根などに栄養が生きやすくなり、抜け毛が減る可能性がある方法です。

ケアレンジャー
美容師/ヘアケアマイスター
篠田 翼

頭の末端まで血液を流して冷え対策！



里芋入り五平餅

<材料>	(4個分)
炊いたごはん	150g
里芋	50g
赤味噌	15g
砂糖	10g
いりごま	適量



Healthy Road

<作り方>

- ① 里芋の皮をむいて、柔らかくなるまで加熱調理をする（冷凍の里芋でもOK）
- ② 炊いたご飯と、柔らかくした里芋を合わせ、よく混ぜる。
- ③ 4等分して、丸める
- ④ 赤味噌と砂糖を混ぜ合わせ、③の上のにのせる
- ⑤ オープントースターで約10分焼く
- ⑥ 仕上げにいりごまをふりかける



里芋は食物繊維が豊富で、
腸内環境を整える働きがあります。
ご飯と里芋を組み合わせることで、
腹持ちがよく、間食や軽食にも
おすすめです。

< 1個当たりの栄養量 >

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.8g
炭水化物	17.0g
食塩相当量	0.5g

食レンジャー
管理栄養士

ふるた美保