



# メッセージふろむサンシドー

発行者：三資堂製菓株式会社 住所：〒655-0005 神戸市垂水区潮見が丘 1-1-10 TEL078-708-5121

## 硬水と軟水の使い分け

水はカルシウムやマグネシウムといったミネラルの含有量で硬度が表されます。大まかに硬度が高い物が「硬水」、低いものが「軟水」とされ、硬水はのどごしが硬く、しっかりと飲みたえ、軟水は口当たりが軽くまろやかと言われます。日本の水道水はほとんどが軟水ということもあり、日本人は軟水になじみが深く、硬水を飲むとお腹を壊す方もいるのですが、実は飲み物や料理で使用の際に、これを使い分けると味や風味を変化させることができるので、ぜひお試しください。

まずは、多くの人がたしなむコーヒーですが、硬水を使うと苦味を一層引き立たせることができ、軟水ではまろやかなコーヒー本来の特徴が出やすくなります。紅茶には空気をたっぷり含んだ軟水を100℃に沸騰させて使うと香りがしっかりと出ておいしく出来上がります。

お米には、軟水が非常によく合います。モチモチとした粘りのある味わいに仕上がります。硬水を使うと固めになるので、チャーハンやパエリアを使うときは適しています。また、和風だしを使用する煮物やスープ類には旨味を抽出してくれる軟水がベストです。硬水は肉の臭みを消し柔らかくする作用があり、ビーフシチューやカレーなどの煮込み料理には相性抜群です。パスタを茹でる際も硬水を使うと麺同士がくっつかないという利点があります。

大きく分けると硬水と軟水に二分される水ですが、採水地によってミネラルの含有量は様々です。皆様それぞれ、目的に応じて好みの水で飲み物や料理をお楽しみになつてはいかがでしょうか。



## 女性待望の養毛・頭皮料

### 「エイジーファクターNo.17」

#### 好評発売中！

三十代からの女性の一番の髪の悩みは、加齢とともに忍び寄る白髪や髪質の変化です。そのような悩みに応えて、美しく年齢を重ねていきたい女性に、頭皮のエイジングケアを簡単に行うことの出来る養毛・頭皮料「サンシドーエイジーファクターNo.17」が、発売されました。

頭皮を保護する話題の植物性保湿成分、マジヨラムエキスとマロニエエキスを配合し、更にはキヤピキシル（アカツメクサ花エキス）・ピロ葉エキス・大豆エキスと、健やかな髪に必要な天然植物エキスを配合いたしました。

さらに、ローズの香りが心地よく、使用感も爽やかな養毛・頭皮料です。

容量は150mL入り、定価は¥6500（税込）です。



急増する女性の頭皮事情

AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17 AG.FACTOR No.17

頭皮の気になり始めに、使って欲しい！

## ミニ百科一万葉集その1

### はじめに・1

現在の元号「令和」は、その出典がこれまでは中国の古典からだったのに対し、日本の古典である万葉集であることで、大きな話題となりました。

その令和の出展元は万葉集第五巻に収録されている「梅花の歌」から引用されました。原文は「初春令月、気淑風和、梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香」、書き下し文が「初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披ぎ、蘭は珮後の香を薫す」で、現代語訳が「新春の好き月、空気が美しく風は柔らかに、梅は美女の鏡の前に装う白粉の如き香りを漂わせている」で、作者は諸説ありますが一般的には飛鳥から奈良時代にかけて活躍した歌人「大伴旅人」といわれています。

この令和の出典となった万葉集についてこれから詳しく見ていきたいと思います。



## 一口メモ



### いきいきライフのために-温泉、入浴の効用 1

ギリシャ神話に登場する医療の神アスクレピオスの娘であるハイギアは、「健康の女神」で温泉療法など自然療法の神といわれています。温泉療法はギリシャの医学に起源を持ち、古くから温泉の持つ癒しや健康作用が経験的に利用されてきました。

日本の温泉総数は二万七千余。温泉地は3100カ所に及びます。そして病を治すために、あるいは明日への活力を養うために温泉地を訪れる人は多数おられます。しかし、温泉の持つ効用を正しく理解・実践されている人はあまりいないように思えます。温泉療法には医療として行う慢性疾患の療養やリハビリとしての側面と、生活習慣病の予防や積極的な健康づくりとしての側面があるようです。

アンチエイジングは、言葉を換えれば予防医学。健康な老後、活力あふれた老後を実現するために、温泉ウエルネスは最も効果的な方法の一つです。そこで、これから温泉療法について詳しくお話してまいります。