

ソレイユ美容通信

SOLEIL EYE-DENTAL OFFICE



健康的な髪のを育てよう



白髪・抜け毛・薄毛など髪のトラブルに悩まされている人は多く、さまざまな種類の育毛剤や整髪剤が販売されています。男性の薄毛や脱毛症のトラブルは、食生活の乱れや、ストレスといった生活習慣のほかに、遺伝的な要素が大きいものです。一方、女性の髪のトラブルは遺伝的要素が男性ほど強くなく、ホルモンバランスの乱れが頭皮や髪に大きな影響を与えていることが多いのです。

髪を育む2大ポイント

1・・・栄養バランスのいい食生活
 ☆髪材料となるたんぱく質
 良質なたんぱく質としては、卵や大豆がオススメです！

☆亜鉛・銅などのミネラル類
 海藻や小魚はミネラルが豊富な食べ物の代表です！

☆血行促進効果があるビタミン
 ビタミンが豊富なのは、人参やピーマン。緑黄色野菜です！

2・・・頭皮の血行を改善する

☆体質にあった養毛剤を一定期間使う
 市販されている養毛剤のほとんどは血管を拡張して血行を促進する効果があります。使ってみて皮膚のかぶれなどおこさないものを最低3カ月は使い続けてみて！

☆頭皮マッサージする

頭皮のマッサージは指の腹を使い、軽くもむ程度しましょう。力を入れ過ぎると逆に頭皮を傷つけるので要注意！



AUTUMN
Vor.10

髪にまつわるあれやこれ スッキリ解決 Q&A

髪はなぜぬげるの？

脱毛の7大原因は①フケの異常発生 ②皮脂の分泌異常 ③男性ホルモンに敏感な体質 ④血液の循環不良 ⑤精神的な問題 ⑥栄養障害 ⑦その他病気やケガ。このいくつかが複合して起る場合が多く脱毛の根本的な治療を難しくしています。異常を感じたら、早めのケアを心がけましょう。

白髪はなぜおこるの？

毛根にある色素細胞が働きを止めると、メラニンという黒い色素がつくられなくなり、色のない髪が生えてくることとなります。昔から白髪は老化現象と言われてきましたが、若白髪で悩む人も多く、単に老化だけが原因とは言えません。しかし残念ながら現時点で色素細胞が色素を作らなくなる原因は不明です。

髪を健康を守る生活習慣とは？

- ①バランスのとれた食生活 ②お酒・タバコ・コーヒーは控える
- ③イライラ・クヨクヨしない
- ④いつも頭皮や頭髪を清潔に
- ⑤頭皮マッサージで血行を促す



この秋オススメの本！

「ボケない100歳、2300人がやっている脳活」
 長寿研究の世界的権威が明かす、元気に長生きする人たちの驚きの共通点とは？！

共通点

- ①好物No.1は果物！
 - ②口癖は「今が一番幸せ」！
 - ③万事クヨクヨしない！
 - ④両手と舌を動かせば、脳はさびない！
- などなど、ハッピーな100歳の「食」「心」「趣味・習慣・運動」が満載！



季節の変わり目に体を温める、簡単クッキングレシピ

材料 豆乳の豚汁・・・2人分

- 豆乳・・・2分の1カップ 里芋・・・小1大根・・・20g 人参・・・10g
- 豚肉・・・40g だし汁・・・1カップ
- 味噌・・・大さじ1
- 生姜のしぼり汁・・・適量

作り方

- ①里芋・大根・人参はそれぞれいちょう切りにする②鍋にだし汁をいれて火にかけて、①の具をいれる。具が柔らかくなったら、豚肉を加え、アクをとりながらさらに煮る。豆乳を加え、味噌を溶き入れる。火を止める寸前に生姜汁をいれて、できあがり！