

サラツヤ!!モテ髪になりたい!!③

今回はモテ髪第3弾!!抜け毛の対策と予防です★
なかなか人に聞きにくい悩みですよ(˘ ˘)
そんなお悩みの原因と対策を勉強しましょう!!!



モテ髪への道③抜け毛・薄毛の原因!!

★なんで髪の毛は抜けるの??★

抜け毛と言っても、髪の毛も毎日生まれ変わる為に抜けるもの。
健康な髪の方でも、シャンプーやブラッシングなどで1日に50~80
本くらいは髪の毛が抜けています。
髪の毛が抜けるのは当たり前前で、髪の毛1本1本にも寿命が
あります。毛包から髪の毛が生えはじめ、成長し、やがて退行して
抜けてしまい、3~4ヶ月休止した後次に次の髪の毛が生えはじめます。
この周期をヘアサイクルといいます。
髪の毛が成長し退行期間は2週間くらいですが、それまでの髪の毛が
伸び続ける期間は2~6年になります。
ところが、何らかの原因でヘアサイクルに異常が起こり、髪の毛の成長
期が数ヶ月~1年ほどに短縮されてしまうことがあり、通常のヘアサイ
クルの途中で髪の毛が抜けたか育たなかったりするのです。
こうなると、1日の抜け毛が100本以上になったり、起床時に枕に髪
の毛がつくようになります。
薄毛でお悩みの方には、親の髪の毛も薄いという方が多いと思います。
特に男性の薄毛は、遺伝的要素が大きく影響しているようです。
男性ホルモンの量が多い体質の方に、髪の毛が薄くないやすい傾向が
あるようです。
ただ、薄毛や抜け毛の原因は遺伝だけではありません!!
歳を重ねれば、薄毛でないと言う方も髪の毛の本数は減るものです。
その他にも、食生活や生活習慣などさまざまな原因で薄毛は進行して
いきます。それらを予防、改善をしていけば進行を遅らせることも出来
るのです。



モテ髪への道③抜け毛予防のための栄養バランス!!



★脂分には注意★

頭皮の過剰な脂分は毛穴の詰まりやフケの分泌を引き起こします。
焼肉やラーメンなど、油分の多い食事には注意が必要です。
意外と油分が多いのが、ファーストフードやコンビニ弁当です!!
1週間、1ヶ月サイクルの食事バランスを考えながら、食べ過ぎや
摂り過ぎに注意して食べるようにしましょう。
また、地肌だけではなく、髪の毛も同様です。
髪の毛の油分が多くなると日焼け(油焼け)などの原因になります。
容量を守って使うことが大切です。

★ミネラル・ビタミン・タンパク質を摂ろう★



昆布やワカメなどの海藻類や緑黄色野菜は、ミネラルやビタミンが
豊富に含まれています。
ミネラルの中でも抜け毛予防に効果的な栄養素は、亜鉛やビオチン
です。
これらが不足すると抜け毛が増える事もあります。
亜鉛を最も多く含む食品は「牡蠣」です。牛肉や豚肉の赤身部分や、
豚レバーにも多く含まれています。
亜鉛には、細胞や組織の新陳代謝を活発にする働きがあります。

ビオチンを多く含む食品は鶏レバーです。他には牛レバーや真イワシ、
鶏卵や鶏肉にも多く含まれています。
ビオチンには、細胞を増殖させる働きがあります。
緑黄色野菜や豚、牛、鶏レバーから摂取できるビタミン類は、ミネラル
などの栄養素の吸収を助けたり、血行を良くし頭皮に栄養を運んでく
れるので欠かせません。
また、髪の毛の成分であるタンパク質も忘れてはいけません。
タンパク質といえば「お肉」を思い浮かぶかもしれませんが、お肉には
動物性脂肪がたっぷり含まれています。
動物性脂肪の摂り過ぎはコレステロール値を上げ、血液をドロドロに
し、全身に栄養素が行きわたらなくなってしまうこともあるので、注意
が必要です。