おススメの食品は、魚や大豆製品です。
魚は良質のタンパク質のほかにも、脂肪には血管を若返らせるEPAやDHAは、悪玉コレステロールを減らす成分が含まれています。
とくに青魚やマグロなどがおススメです。
大豆にもタンパク質のほかにも、血行を良くして、若さを保つビタミンEや、毛穴をきれいに保つビタミンBなど、薄毛を気にする女性にはとてもおススメの食品です。

モテ髪への道③生活習慣を改善して抜け毛予防!!

★睡眠不足★

不規則な生活は抜け毛を促進させる原因になります。
髪の毛は1日中伸び続けているわけではありません。髪の毛の成長は夜の間に行われ、昼間はしないのです。
たとえば、夜更かしをしていると身体が活動しているので、本来なら髪の毛に行き渡るはずの血液が、髪の毛以外の組織や細胞へ回されることになります。すると毛母細胞への栄養が行き渡らなくなり髪の毛の健全な成長が行われなくなるのです。
また、髪の毛や頭皮がダメージを受けていたら修復されなければいけません。髪の毛や頭皮のダメージは、免疫細胞やホルモンが修復するのですが、これも就寝中に行われるため、睡眠不足では十分な修復が行われにくくなります。

★目の使い過ぎ★

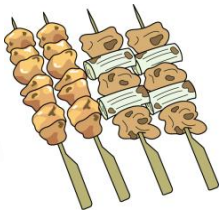
髪の毛の成分は「ケラチン」というタンパク質が99％を占めています。
ケラチンは、18種類のアミノ酸が結合して作られた成分で、なかでも『シスチン』というアミノ酸が最も多く含まれています。
シスチンは体内で『メチオニン』というアミノ酸から作られます。つまり、メチオニンは髪の毛の材料を作っているのです。
このメチオニンは、目の網膜を修復する働きも担っています。紫外線やパソコン作業などで目を酷使すると、メチオニンが大量に使用されるので、髪の毛のためのメチオニンが不足し、育毛や発毛が阻害される原因となります。

★喫煙★

煙草に含まれているニコチンには筋肉を収縮させる働きがあります。筋肉が収縮すると、血管が圧迫させて細くなります。
栄養素は血液によって全身に運ばれていきますので、血管が細くなると毛根に栄養素が行き渡らなくなり、髪が育たなくなったり、脱毛が推進されるようになります。

★飲酒★

酒類の飲みすぎも髪に悪影響を与えます。飲酒によって摂取したアルコールは肝臓で分解されますが、アルコールの量が多いと肝臓の負担も増します。
肝臓に入ってきた毒素や老廃物を除去したり、血中コレステロール値をコントロールする働きはメチオニンが担っています。
メチオニンはアルコールや脂肪の摂り過ぎなどから肝機能を守っているのです。
このように髪の毛の原料でもあるメチオニンを大量に使われてしまうと、栄養素が髪へ行かなくなり、髪の毛を作りにくくしてしまうのです。



モテ髪は、毎日のシャンプーやトリートメント、食生活や生活習慣を少し変えるだけでなれちゃうんです!!

これからの季節は外に出る機会も増えてくると思います。
海水浴などで海水や紫外線など、髪の毛や頭皮にダメージを受けやすくなる時期でもあります。
毎日、少しずつコツコツとすることで、夏のジメジメした季節や、冬の乾燥の時期でもお手入れしやすい「モテ髪」になるのです!!
みなさんも実践してみてくださいね♪

広中央店　平田