


★カキでしっとりもち肌★

皆さんお久しぶりです。2ヶ月ぶりの先尾です。
寒いですねー(><)寒さが厳しくなってくるとおおいくなるのが「牡蠣」ですよ★

「牡蠣」といえば、「海のミルク」と言われるほど栄養価の高い食べ物!!

牡蠣には、肝臓を元気にする「タウリン」をはじめアミノ酸20種類以上、「亜鉛」などのミネラルやビタミンは共に10種類以上と、本当に栄養がたっぷりなのです!!

そんな栄養豊富な牡蠣は、美肌作りにも欠かせません!!
牡蠣をよく食べる女性は「色白でシミのない、モチモチしっとり肌」の人が多いそうで、「顔を良くし、肌のキメを細かくする」と言われています。これはメチオニン、シスチン、タウリンなどの硫黄を含んだアミノ酸によるところも大きいようです。

また、水分代謝も良くなるので、ポチャポチャとした水太りのタイプの人は身体が引き締まってきます。
「牡蠣」には、女性に欠かせない栄養素が盛り沢山なのです!!

★牡蠣の栄養価 100g(60kcal)



亜鉛…貧血防止・肌荒れ改善など	ビタミンB1…アンチエイジングなど
核酸…美肌・アンチエイジングなど	ビタミンB2…育毛・肥満予防など
グリコーゲン…疲労回復など	ビタミンB12…美白・貧血予防など
セレンウム…抗酸化・糖尿病など	タウリン…肝臓・動脈硬化など
セレン…アンチエイジングなど	銅…貧血予防・育毛など

サウツヤ!!モチ髪になりたい!!

髪は乾燥や紫外線、ドライヤーの熱やスタイリング剤などさまざまなダメージを受けています。

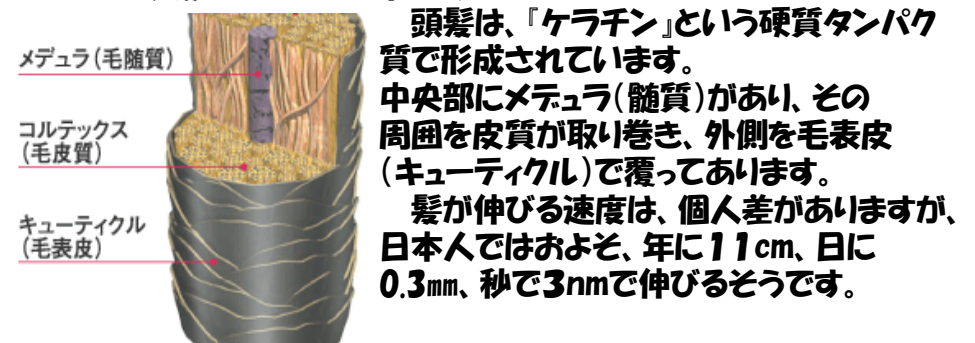
「髪がパサつく…」「まとまりにくく、スタイリングが決まらない…」
「最近、抜け毛が気になる…」など、女性には悩みが尽きません。

そこで今回は、気になるダメージケアと抜け毛と薄毛の対策と予防をシリーズで特集します!!

髪について知ろう!!



まずは、髪のことをより詳しく知ることから(^o^)/



頭髮は、「ケラチン」という硬質タンパク質で形成されています。

中央部にメデュラ(髄質)があり、その周囲を皮質が取り巻き、外側を毛表皮(キューティクル)で覆ってあります。

髪が伸びる速度は、個人差がありますが、日本人ではおよそ、年に11cm、日に0.3mm、秒で3nmで伸びるそうです。

髪の色は、皮脂に含まれているメラニンの量によって決まります。
加齢によって、毛の内部の色素が失われ、灰色(実際には無色)の毛になります。

年齢はさまざまですが、一般的には75歳以上になるとほとんどの人が、灰色の頭髮になり、女性よりも男性の方がないうすくになります。

★豆知識★

髪の毛はとても丈夫!!

1本で100g、髪全体では12トンの重さを支えることができるらしい。

これはアルミニウムの強さに匹敵!!京都の東本願寺では、明治初期の建築工事に、通常の綱では運べない重さの建材を、信者の女性が寄進した髪の毛で作った綱を用いて運搬移動させていました。