

薄毛、抜け毛対策、髪トラブルにハリコシのある髪に！ 摂ってもらいたい、栄養素！ ①

年齢と共に髪にコシがなくなったり、細くなったり、薄毛になったり、白髪が増えたり。
悩んでいらっしゃる方はたくさんおられます。
最近は年齢に関係なく、若い人でもそれらの髪の悩みを持っている人は増えているそうです。

そんな人には、もちろんヘナカラーをお勧め♪
当店のヘナカラーは他店とはまた違う、こだわりのヘナカラーですから♪

元気な髪を育てるには！

でも、今回は、ヘナカラーだけではなく、美容師であり栄養カウンセラーのkazumiから、髪のお悩みを栄養からお伝えしていきますー♪

元気な髪を育てるために、
マッサージしたり、育毛剤つかったり
していますか？それらもちろん必要ですが、
まだ見落としていることがあります！

元気な髪を育てるには

「食事、睡眠、血液を流す」この3つが大事です。

ですが、この中でも最も見落としがちなのが！
「食事」です！！つまり、「栄養素がバランス良くちゃんと摂れているか」はとても大事なのです！
皆様、ちゃんと栄養素摂れていますか？意外と摂れていない人多いんですよ。

髪を育てる、薄毛、抜け毛、 髪のトラブル対策の栄養素とは♪

髪の毛は日々食べている栄養素から作られています。
その栄養素がちゃんと摂れていないと、マッサージをしても、育毛剤を使っても髪は元気に育ちません。

栄養のない不毛の土地にいくら種を蒔いても元気な野菜は育ちません。それと同じことなのです。
ということで、では髪を元気にするためにはどんな栄養素が必要なのか。解説したいと思います♪

重要なのは、バランスの良い食事。中でも、髪をしっかり育てるには、これらの栄養が必要です。

髪に大事な栄養素！それは♪
タンパク質、亜鉛、
鉄、ビタミンA
ビタミンE、ビタミンB群です。



皆様ぜひこの機会に、
ご自身の栄養チェックしてみてくださいね♪

タンパク質は髪材料！

タンパク質は内臓や筋肉、骨、肌、
すべての細胞の原材料となります。
もちろん髪の原材料もタンパク質！



髪の毛は「ケラチン」とよばれる18種類のアミノ酸で結合されたタンパク質でできています。

その材料となるタンパク質が摂れていないと、髪の毛のハリコシがなくなるだけでなく、髪が細くなったり、抜け毛が多くなります。

タンパク質を含む食べ物は、
「お肉、お魚、豆類、卵、乳製品」です
ベストは1日毎食、ご自分の手のひら分
ののかるぐらいの量のタンパク質を摂ることです。
1日3回、手のひら分のタンパク質を♪



実は、現代の日本人のほとんどがタンパク質不足！
戦後、昭和25年よりも現代の方がタンパク質が摂れていないという衝撃的事実！
タンパク質、率先していただきましょう♪

亜鉛は髪を育てる、頭皮を元気にする

亜鉛は髪を作る細胞が細胞分裂をするのに欠かせない栄養素です。

そして頭皮の新陳代謝を上げるのにも大事です！頭皮を元気にさせるのも亜鉛です。

亜鉛が不足すると細胞分裂がうまくできず、抜け毛に影響もでますし、元気な毛が育ちません！

亜鉛が不足している人も多いんですよ。

亜鉛を多く含む食べ物は、牡蠣、豚レバー、赤身のお肉、卵、カシューナッツ、ゴマなどがあります。



裏面へ 続く♪

薄毛、抜け毛対策、髪トラブルにハリコシのある髪に！ 摂ってもらいたい、栄養素！②

鉄は頭皮や髪の毛の細胞を活性化！

鉄は頭皮の細胞が活発に働くのに欠かせない栄養素です。

細胞が元気に活発に働いてもらうためには、エネルギーがなくてはなりません。このエネルギー作りに必要な酸素を体の隅々に運ぶ赤血球の材料が鉄です。

鉄が不足すると、頭皮の細胞が活発に働けず、元気な髪を作ることができず、抜け毛だけでなく、白髪も増えます！

月経のある日本人の女性のほとんどが隠れ鉄分不足と言われています。

健康診断で貧血の指標となるヘモグロビン値が正常「鉄分不足じゃないですよー」と診断されても、フェリチンが低い人は多く、その数値が低いと、貯蔵されている鉄分が不足しているのです。



これが「隠れ鉄分不足」。

多くの人が隠れ鉄分不足なのですが気づいていない人も多いんです。

私も同じく、隠れ貧血者の一人でした(笑)皆様は鉄分摂ってますか？もしかすると足りていないかもですよー。

鉄が多い食べ物にはレバー、牛などの赤身肉、カツオやマグロ、煮干しなどがあります。

●ビタミン B群：育毛効果があります！

ビタミンB群は「発育のビタミン」ともいわれ、髪や皮膚、粘膜などあらゆる細胞の生成にかかわっています。

ビタミンB群を多く含む食材は、肉類、魚類、卵類などです。



髪の毛に良いと思って摂っていた食事、栄養素、実は髪だけじゃない！

栄養不足は薄毛・抜け毛の原因に！

髪には毛周期と呼ばれるヘアサイクルがありますが、栄養不足だとその働きを阻害してしまう可能性もあるのです。

私たちの体が正しく機能するための栄養を満たしていないと、末端の髪の毛にも栄養は届かないのです。

もちろん、ホルモンのバランスや血流の流れも、髪が元気に育つかどうかは、重要です。ですが、食べているベースがちゃんとしていないと、

いろいろやっても、良い結果は生まれません！

今の現代、自分が栄養不足だと思っている人は少ないと思います。

ちゃんと栄養を摂っているつもりでも、足りていない人は多いですよ。

食べていても、消化吸収がちゃんとできていない人も多くいます。あなたはどちらでしょうか？

何をやってもうまくいかない！食事だって気を付けてるのに。そんな人は、消化吸収が落ちていたり、そもそも食べている量が少ない。足りていないケースもあります。そんなときは、どれぐらい食べれば良いのか。消化吸収が落ちていないか、チェックできる、栄養カウンセリングもありますので。

Kazumiまでお声かけくださいね。

食べることは大切です。

髪のために栄養素を、自分の食べているものを見返したり、気を付けていると、元気な髪が生えてくるだけでなく、体調も良くなります！おもしろいですよね。

栄養が整い、栄養がうまく行き渡っていれば、あらゆる細胞も元気になるので、あらゆる内臓や体の働きも良くなるので！！

自分が摂っている栄養素。見直してみてくださいねー。健康のため、元気な髪のためー♪



ビタミンは髪の毛の成長に関わる！

ビタミンは補酵素として毛が成長する過程に深く関与しており、**ビタミンが不足すると脱毛や、毛の成長が妨げられてしまう可能性があります**特にこの3つのビタミン！

●ビタミン A・E：血行促進作用

ビタミンAを多く含む食材はレバー、うなぎ、卵黄、人参、さつまいもなど

ビタミンEを多く含む食材は、アーモンド、落花生、うなぎ、オリーブ油、ひまわり油など..

