



女性の髪づくり

～気になる女性の薄毛～

★ 今も変わらぬ「髪は女の命」です

ダイエット、ホルモンバランスの乱れ、ストレス、毛染めなど女性の髪への負担は気づかない間に始まっています。40歳を過ぎた頃から抜け毛が多くなり、薄毛に対し深刻に悩む方も増えています。また、髪にコシがなくなりボリューム感が得にくくなります。一方、低年齢時期からのカラーリングやストレスを感じる機会が多くなった若年女性の髪にも影響が出始めています。

長い黒髪は、日本女性の象徴であった時代から、ヘアスタイルや好む髪の色は変わっても女性にとって髪は大切なもの。髪の変化や薄毛の原因について考えてみたいと思います。

★ 髪を守る7つのキーワード

1. ホルモンバランスの乱れ

毛髪の発達にかかわるエストロゲンは、女性ホルモンのひとつ。40歳を境目に減少傾向に。そのため1つの毛穴から出る髪の量が減り、1本1本が細くなりボリューム感がなくなります。

2. ストレス

ストレスによって毛母細胞の活動が休止し、脱毛症へ進行する場合があります。日頃からストレスをためないよう息抜きも大切です。

3. 睡眠不足

主からだの修復を役割とする副交感神経が優位になり、成長ホルモンの分泌が促進される22時以降は睡眠中に細胞の新陳代謝が活発に行われます。夜更かしせずにできるだけ早く就寝し、健康な髪作り環境を整えましょう。

4. シャンプー

髪は思いのほか、汚れているもの。洗髪前のブラッシングやシャンプーの前に汚れを流すだけで大半は除くことができると言われています。髪と頭皮にやさしい低刺激のシャンプーを選び、しっかり泡立ててやさしく洗いましょう。髪や頭皮にシャンプーが残らないようすすぎを十分にします。決してゴシゴシして頭皮を傷つけないようにしましょう。

5. 頭皮マッサージ

頭皮の血行が悪くなると、髪を作る毛母細胞へ栄養が行き届かなくなってしまう。激しく刺激を与えるよりもゆっくり丁寧にマッサージをしてみましょう。

6. ダイエット

無理なダイエットは、からだへの負担だけでなく髪へも負担をかけてしまいます。ご自分に適した食事量を守り、間食を減らすだけでも体重をコントロールすることはできます。

7. 髪への栄養補給

髪の成分はケラチンというたんぱく質でできています。髪への栄養補給は、加工品に頼りすぎず、肉・魚・卵・大豆製品など良質のたんぱく質を補うこと、緑黄色野菜に含まれるビタミンAやイワシ、まぐろなど青背の魚に含まれるB₆、血流をよくするビタミンEも欠かすことができません。

髪もからだの一部。必要な栄養を補いながら魅力的な健康的な髪づくりを目指しましょう。

いわしのトマトソース煮込み



材 料 2人分

いわし	6尾	カットトマト缶	100 g
塩、こしょう	少々	バジル	少々
オリーブ油	適量	コンソメ	1個
		水	200cc

作り方

- ① いわしは、包丁で頭と内臓を取り、流水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、いわしを並べ軽く両面に焼き色を付ける。塩こしょうをしておく。
- ③ 水、コンソメ、トマト缶、バジルを加えて弱火で7分煮込み、器に盛り付ける。