



# 食養生

## 9月

## 髪の毛の悩み



### 薄毛

カロニックコーディネーター NO.146

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい  
笑顔

宣

すぐ  
返事

言

伝える  
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお問い合わせします。

☎0120-477955 (石田)

### かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

### 髪の毛が薄くなってきた



の毛は一定の期間で生え変わる

髪の毛は一定のサイクルで生まれ変わっています。これを毛周期といい、髪の毛が伸び続ける「成長期(男性で3~5年、女性で4~6年)」、成長が止まる「退行期(2~3週間)」そして自然に抜け落ちる「休止期(3~4ヵ月)」を繰り返しているのです。



### 薄毛のメカニズム

毛周期によって髪の毛が抜け落ちるのは生理的なことです。1日に約50~100本の髪の毛が自然に抜けるといわれています。ところが、年齢とともに髪の毛が薄くなっていく「男性型(壮年型)脱毛」は、毛周期を繰り返していくうちに、新しく生えてくる髪の毛が、だんだん短く細くなってきます。そして再び生えてくる髪の毛がうぶ毛のようになってしまい、頭の頂点から薄くなるO型やおでこの生え際からM字型に後退していくのです。

## 髪の毛もしっかり健康管理！

日本人の成人男性の約3割が男性型脱毛に分類されるといわれていますが、原因は遺伝的な要素が大きいようです。

しかし遺伝的要因が強いとはいえ、少しでも髪の毛の後退を遅らせるためにはどうしたらよいのでしょうか…

### その1 シャンプーで頭皮を丁寧に洗う！



男性は、男性ホルモンの影響で毛孔に皮脂がたまりがち。汗やホコリも毛穴をつまらせ毛の成長を阻むので、しっかりシャンプーして、頭皮を常に清潔に保つことが大切です。シャンプーする時は、指の腹で頭皮をマッサージするように丁寧に洗いましょう。

#### 注意

髪の毛を乾かすときは…

タオルで髪をはさみ、たたくように水分を吸い取り、80%くらい自然乾燥させてからドライヤーを扇風にし、頭から20cm以上離して乾かす。タオルでゴシゴシこすったり、熱風を直接あてるのは×



### その2 禁 深酒・睡眠不足 喫煙はひかえめに



飲酒そのものが髪に悪影響というわけではありませんが、深酒で体の機能が低下すれば、髪にもよくありません。またタバコはニコチンが自律神経を刺激し、血管を収縮させるので、頭皮の血行が悪くなります。睡眠不足も同じこと。特に髪の毛の栄養を取り込んでいる毛根部分が弱まるので毛が抜けやすくなります。

2

## 髪の毛もしっかり健康管理！

### その3 髪を健康にする食品



髪の毛の主成分は、硫黄分を多く含む含硫アミンと呼ばれるタンパク質です。そこで、上質なアミノ酸をきんているタンパク質(肉 魚類)を食べましょう。さらに、ビタミンB2、B6、ビオチンといったビタミンB群、ビタミンE、ミネラルでは亜鉛が髪の毛の健康には欠かせない栄養素です。

#### ビタミンB2

毛根の細胞を活性化させます。



#### ビタミンB6

髪の毛の発育を促します。



#### ビオチン

糖質や脂質、タンパク質の代謝を補助し、細胞の増殖を助ける働きをしています。



#### 亜鉛

細胞や組織の新陳代謝を活性化させる働きがあり、髪の毛の老化を防いだり、健康を保つ効果があります。



3

# 髪の毛もしっかり健康管理!

## 強い髪の毛のもと イワシを食べよう!

強い髪の毛に必要なのは、アミノ酸の「メチオニン」と「システイン」。それと髪の毛の細胞を作る際に必要な「亜鉛」です。  
3つの栄養素を効率良く同時に摂れる食材……  
……それがイワシなのです!

「魚料理は手間がかかって苦手」という方におすすめなのが缶詰です。



煮魚・蒲焼き・オイルサーディンと調理法に関わらず3つの栄養素がたっぷり含まれます。

イワシだけを大量に食べても改善できるとは思い切れないが試してみる価値アリ!

ぬめりのある食品は、髪につやを与え、張りをよくする効果があるとされています。  
ぬめりのある食べ物を肉や魚などたんぱく質を多く含む食品と一緒に食べましょう。

### 髪につや

#### ぬめりのある食品は

ワカメ、昆布などの海藻類、山いも類、納豆、オクラなど



4

# 旬

たっぷり食べよう!  
の食材



## かぼちゃのお話

カロチンたっぷりの緑黄色野菜

日本かぼちゃは、安土桃山時代にポルトガル人によって、カンボジアから渡来したため「カボチャ」の名称がつけられたといわれています。



かぼちゃは、緑黄色野菜に分類され、実の黄色い色はβ-カロチンで体内に入るとビタミンAとして効力をもち、粘膜を強くし、肌あれや風邪に対する抵抗力を高める効果や、がん細胞の発生を防ぐ、すぐれた効能があります。その他にもビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維などを含んでいます。

かぼちゃ1/10個 エネルギー57kcal・タンパク質1.3g・脂質0.2g・カルシウム20mg・鉄0.3mg・ビタミンA384IU・B1 0.08・B2 0.06mg・C 21mg

かぼちゃの種も食べよう!

種にはカロチン、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどのほかに、ミネラル類が豊富です。

調理方法は…

きれいに洗って天日干しにします。よく乾燥したらフライパンで表面に焦げ目がつくまで炒ります。好みで塩などをふってどうぞ! 低血圧症や貧血の方にオススメです。また、産後の母乳の出をよくする効果もあります。



5

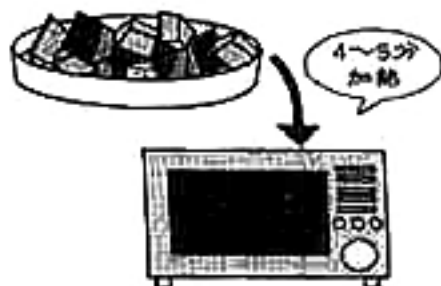
## Cooking

材料(4人分)

- かぼちゃ 80g(約1/10個)
- はんぺん 200g(2枚)
- 卵 4個
- 酒 大さじ1杯
- みりん 大さじ1杯
- 揚げ油 適宜
- ししとう 4本

### 作り方

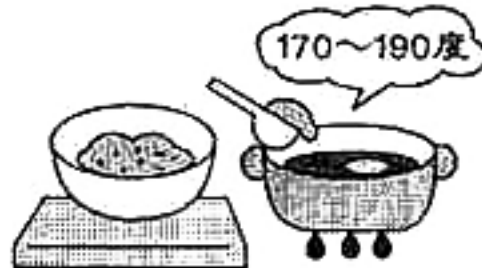
1. かぼちゃは皮付きのまま、電子レンジで4~5分間加熱して冷ます。



2. ミキサーに1のかぼちゃ、はんぺん、卵、調味料を入れてさっと混ぜる。



3. 2をスプーンですくいながら、170度~190度の油でゆっくりきつね色になるまで揚げる。



4. 素揚げしたししとうと一緒に盛りつけて出来上がり。



アツアツをそのまま食べても、レモン汁や天つゆでもおいしいです。

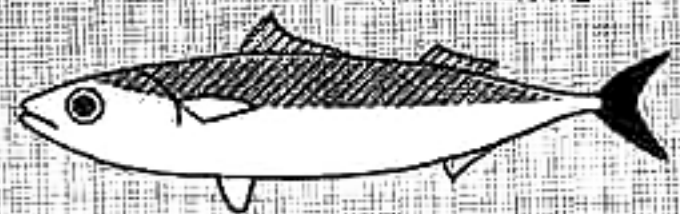
かぼちゃのさつま揚げ(1人分) エネルギー279kcal・タンパク質11.5g・脂質20.8g・カルシウム41mg・鉄1.5mg・ビタミンA416IU・B1 1.40mg・B2 0.06mg・C 27mg

6

## おいしい旬の味

「青魚の玉様」

9月  
さば



### 栄養

脂質が極めて豊富で、EPAやDHAの含有量は青背魚の中でも群を抜いて多く、血栓症や癌の予防、ぼけ防止などに高い効果を発揮します。ビタミンB2、D、カルシウムなども多く含まれており、健康的な皮膚や爪、骨や歯の発育に有効です。血合肉には多くの栄養素が集中しており、鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防、老化の抑制などの効果が期待できます。

### レシピ

#### さばそぼろ

味噌とショウガで味付けするので、さばの臭みが気になりません。ご飯のおかずどうぞ！

材料(4人分)

- さば(3枚おろし) 1尾
- にんじん……………1/2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- 干し椎茸……………4枚
- しょうが……………1かけ
- 万能ねぎ……………適量
- サラダ油……………大さじ1

#### ★調味料

- しょうゆ……………大さじ4
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1/2

### Cooking

- ①さばは頭を上にして、中骨の両側の身をスプーンでかき出す。
- ②にんじん、玉ねぎは粗みじん切り、干し椎茸はお湯でもどして粗く刻む。しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して、さばの身とみじん切りにしたしょうがを炒め、さばがざっとほぐれたら、②の野菜を炒め合わせる。
- ④調味料を加え、汁気がなくなるまで、混ぜながら煮る。万能ねぎの小口切りを散らして出来上がり。

※あまった場合は冷蔵庫で保存。2日以内に食べきりましょう。