

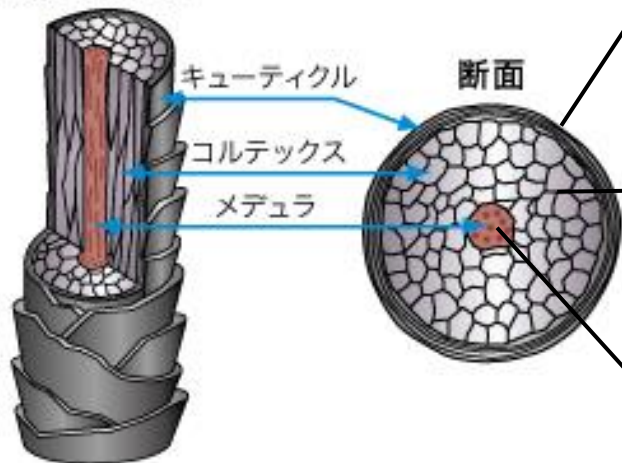
● 身体の内側からのケアで ”抜け毛” 予防



抜け毛は髪の毛の寿命による自然現象ですが、抜けすぎは要注意です。

毛髪はケラチンというたんぱく質でできています。ケラチンにはシスチンというアミノ酸が含まれており、これを合成するには、たんぱく質とともにビタミンB₆の補給が必要です。また、細胞の老化を防ぎ血行を促進するビタミンEや、髪に潤いを与え、髪や皮膚を健康に保つビタミンAやB₂、ストレスや紫外線による抜け毛を防ぐビタミンCなども不可欠です。このほか、亜鉛やヨウ素は育毛を促進します。食事のバランスが悪いとこれらの栄養素が不足して、抜け毛を促進してしまいます。抜け毛には、身体の内側からのケアも大切です。

毛髪の模式図



キューティクル

かたいたんぱく質。半透明のうろこ状の者が平たく4～10枚重なって、髪の毛の内部組織を守る働きをしている。

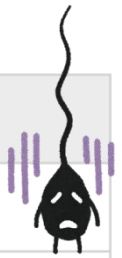
コルテックス

繊維状のたんぱく質。髪の毛の85～90%を占め、髪の毛の柔軟性や太さに影響する。また、主にこの部分に含まれているメラニンの種類と量によって、髪の毛の色が決まる。

メデュラ

やわらかいたんぱく質。外的な刺激で空洞ができやすく、空洞がたくさんあると髪が白っぽく色褪せて見えると言われている。

栄養素	効果	食物
良質のタンパク質	髪にとって最も重要な成分	牛乳、大豆、魚介、牛肉
ビタミンB2・B6	毛髪の成長に必要	レバー、米ぬか、納豆、卵黄
ビタミンE	老化防止・血行促進	小麦胚芽、植物油
ビタミンB1	毛母への栄養補給	穀類種(米ぬか、麦芽)、豆類
ミネラル	微量で髪の発育を活性化	魚介類、海藻類、根菜類
リノール酸	毛髪にツヤを与える	落花生、ゴマ、サラダ油



抜け毛の予防には、日ごろのケアや生活習慣の改善が大切です。食事の際には良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを色々な食品からバランスよく摂るようにしましょう。

【参考】あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p138
 美容室 PACE、「髪の豆知識」、<http://pace-salon.com/index.php>、2017/10/23
 花王、「髪の構造」、http://www.kao.com/jp/haircare/structure_02.html、
 2017/11/8