今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.181

白　　髪

～気になる白髪ケア～

ヘアカラーが一般的になりおしゃれを髪で楽しむ機会も増えました。しかし、若い頃からの白髪あるいは女性にとって白髪はアンチエイジングの観点からみてもできれば遅らせたいもの。白髪になる原因について研究は進みつつありますが、まだ明確になっていないのが現状です。髪のサイクルを知り、日々の生活に取り入れることで、健康的な髪を守りましょう。

★髪の毛ってどうやってできているの？

頭皮内部には、毛細血管から運ばれてきた養分を蓄える毛乳頭があります。毛乳頭から養分を得て次々に細胞分裂し（毛母細胞）、皮膚の下でできた毛髪が少しずつ皮膚の上に伸びて髪の毛となります。

★なぜ白髪になるの？

毛母細胞が作り出す髪の毛は、もとは白髪です。しかし、毛髪が頭皮内で成長する過程でメラニン色素の影響により、日本人の一般的な黒い髪になりますが白い髪の場合は、色素細胞が出すメラニン色素が何らかの原因により、弱まったり消失して黒い髪を作りにくいと思われます。

★日常生活と髪の毛の関係

白髪の原因と考えられるもの：遺伝、加齢、栄養不足、ストレス、生活環境、病気　など

遺伝や加齢は避けられないものですが、栄養を補い、頭皮のケアを含む生活環境を見直すことで白髪予防に役立てましょう。カラーリングは、頭皮に負担をかけるため頭皮の老化を加速させる可能性がありますのでご注意ください。

★食生活と髪の毛の関係

メラニン色素の原料となるアミノ酸の一種チロシンや銅、その他ミネラルを含む食事がお勧めです。

銅（白髪の発生を抑える）：玄米、そば、さつまいも、松の実、ごま、大豆、納豆、ごぼう
たんぱく質（髪の栄養源）：脂肪の少ない肉類、魚介類、卵、大豆製品
ＥＰＡ（青背の魚に含まれる油）（血流改善）：さんま、さば、かつお、ぶりなど
ビタミンＥ（血行促進）：ごま、くるみ、ナッツ類、植物性油脂
ヨード（髪を黒くする）：ひじき、わかめ、のり、もずく

髪の毛は、毎日50～100本ずつ抜けてまた、生えてくると言われています。生え変わる時期にこそ、髪の栄養状態を保ち、色素細胞を活性化して自然な黒髪を育てましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

すだちそば

すだちは、初秋にかけて旬を迎えますが、
冬場も鍋物や和そばと相性がよいので
香りも一緒に楽しみましょう。

材　料　２人分

和そば（干しそば）……２束

麺つゆ（３倍希釈）……160ml

水……320ml

すだち……２個

ねぎ……少々

作り方

①　そばを既定の時間茹でておく。

②　麺つゆをあたためる。

③　そばと麺つゆを器に入れ、スライスしたすだちを並べ、ねぎを散らす。

＊お好みで天かすや刻んだ油揚げを加えてもおいしくいただけます。