

八尾市恩智で創業13年!地域とつながる

すぎもと接骨鍼灸院

栄養・健康だより



## 抜け毛・白髪を予防して美髪習慣!

抜け毛、白髪が増えた場合、多くは、髪の栄養状態の悪さが原因で起こります。とくに夏に食欲が急に落ちて、あっさりしたもの、冷たいものばかりを食べていると、十分な栄養が取れませんから、そのツケが秋に現れます。夏バテがひどい人ほど、秋になって、抜け毛や白髪が増えてしまうというわけです。

ある部分だけ集中的にハゲてしまう「円形脱毛症」には、ほとんどの場合が、精神的なストレスによる自律神経失調症が関与しています。

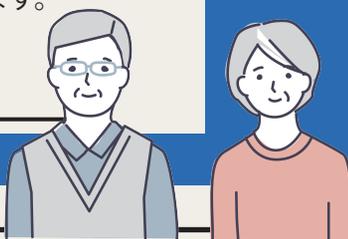
ストレスによって、皮膚に張り巡らされている一部の血管の流れが悪くなり、その血管が支配している領域の毛根が枯れてしまうことから、部分的に円形に髪の毛が抜け落ちてしまいます。永久にはげたままでなく、大抵の場合、数カ月もすれば髪の毛が生えてきます。ただ、脱毛が時間が解決されても、原因となるストレスを解消することを優先したいですね。



季節に関係なく抜け毛が多いかどうか? 起床時の枕やお風呂上がりバスタオルなど気にしてみてください。抜け毛が気になる時には、まず食生活に問題がないかチェックしましょう。



多くの場合、抜け毛、白髪には、根底にストレスが関係している!



## 白髪と栄養不足

年齢に関係なく、白髪を招く最大の原因は「栄養不足」です。食生活は豊かになっているものの、食事が偏り過ぎていると、栄養不足になってしまいます。

中でも、不足しがちな栄養素がタンパク質です。日本人の平均的なタンパク質の摂取量は減少傾向にあります。ある研究では、日本人のタンパク質の摂取量は、70年前の1950年代と同じくらいにまで落ち込んでいると言われていています。髪の毛は「ケラチン」と呼ばれるタンパク質で構成されています。なので、素材となるタンパク質が足りていないと、髪の毛のハリやコシがなくなり、髪の毛が細くなってしまいます。結果、抜け毛が増えてしまいます。

さらに、日本人が不足してしまう栄養素はミネラルです。ミネラルとは、カルシウム、マグネシウム、鉄(鉄分)などがよく知られています。これらのミネラルは、髪の毛に黒い色素を定着させるために必要になります。

タンパク質やミネラルの不足を招く原因の一つに、加工食品の食べ過ぎがあります。スナック菓子、カップラーメン、冷凍食品といった「加工食品」は、味を調整するために大量の油分、糖分、化学合成添加物が多く含まれています。加工食品の利用が増えていることに伴って、食品添加物として使われている各種リン酸塩の摂取が多くなっているため、リンの過剰摂取が問題となっています。

詳しくはホームページから



国家資格

八尾市恩智で創業12年!地域とつながる「心と体の整体」

072-943-6521 大阪府八尾市恩智中町1-35-1-103

八尾市の隅っこでお電話をお待ちしております。