

2021年11月10日

内側からもケア 美髪のための食生活

今日のメニュー



ポイント

年齢を重ねると髪質の悩みが増えてきます（ハリ、コシ不足、白髪。抜け毛、うねり、ボリュームダウン、ツヤ不足）トリートメント等で外側からケアすることも大事ですが、食事で内側からも栄養を届けることも重要です。

髪のダメージには、カラーやドライヤーの熱、摩擦、紫外線などの外的要因と、加齢に伴う内的要因があります。

①栄養を吸収する内臓機能が低下します。

→髪を作る頭皮の毛母細胞に栄養が届きにくくなります。

②閉経すると髪を発育させる働きのある女性ホルモン（エストロゲン）が減少します。

→髪が抜けたり細くなりボリュームが出にくくなります。

髪の毛はケラチン（含硫アミノ酸を含むたんぱく質が結合したもの）でできています。含硫アミノ酸を多く含む「いわしのピカタ」を作りました。また、大豆には女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが含まれるため「五目豆の白和え」を作りました。

血流を良くし、髪に栄養を届けるためにも運動がおすすめです。アクアドームで運動を行いましょう。

感想

- うどんを粉から作ったのは初めてだった。
茹で上がった時つやつやのうどんになっていて感動した。
（50歳代女性）
- カレー粉やパセリを使うことで魚の臭みがなくなっていて食べやすかった。
（30歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）