



## 食事で抜け毛予防

秋は抜け毛の季節ともいわれ、夏の疲れや紫外線の影響が大きいようです。髪に良いという昆布やワカメを食べているから大丈夫とっていませんか？残念ながら、海藻類が髪の発育と直接関係があることは証明されていません。食事で必要な栄養素をとり、内側から髪や頭皮をケアしましょう。

### <抜け毛の原因>

#### ◎季節

一般的に髪が抜けやすいのは、夏の終わりから秋です。頭皮の日焼けにより毛根の細胞にダメージを与えてしまいます。季節の変わり目で体調を崩しやすいことも考えられます。



#### ◎過度の飲酒や喫煙

栄養の吸収を妨げ、血行を悪化させてしまいます。

#### ◎頭皮が不衛生

皮脂や汚れで毛穴を詰まらせ、育毛を阻害してしまいます。



#### ◎食生活の乱れ

加工食品（食品添加物が含まれるハムやソーセージ、はんぺんなどの肉・水産加工品）、ジャンクフード、レトルト食品、インスタント食品などに偏った食事は、皮脂を過剰に分泌させフケを増やして抜け毛の原因となります。



#### ◎疲労やストレス

ストレスで自律神経が乱れると、内臓の働きが不調になったり、皮脂の分泌が過剰になり、抜け毛の原因となります。体力の低下や疲労が重なることでも、抜けやすくなります。



### <髪に必要な栄養素>

#### たんぱく質

- ・毛髪の主成分はケラチンというたんぱく質
  - ・たんぱく質は様々なアミノ酸から合成される
- ※必須アミノ酸は体内で作ることができないため、食事で補う必要があります。必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質をとりましょう。



【多く含む食材】肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆製品など

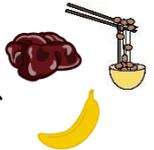
#### 亜鉛

- ・育毛に欠かせない栄養素
  - ・亜鉛が不足するとケラチンの合成がうまくいかず、脱毛しやすくなる
- 【多く含む食材】魚介類（特に貝類）、肉類、納豆、高野豆腐、海藻類など



#### ビタミンB群

- ・特に注目したいのはビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>
  - ・たんぱく質の合成に関わり、髪の生成を助ける働き
  - ・髪や頭皮を健康に保つ
- 【多く含む食材】レバー、さんま、まぐろ、牛乳・乳製品、納豆、バナナなど



### バランスの良い食事を！

1回の食事に、

**主食**（ご飯・パン・麺など）、

**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品）、

**副菜**（野菜・きのこ・芋・海藻類）を揃えましょう。

**果物**や**牛乳・乳製品**は1日1回とりましょう。



## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### 必要な栄養素を取り入れた献立例

- 主食**：胚芽精米ごはん（ビタミンB<sub>1</sub>、たんぱく質）
- 主菜**：しいたけと青じそとチーズの豚肉まき（たんぱく質、ビタミンB群、カルシウムなど）
- 副菜**：ほうれん草のごま和え（亜鉛、ビタミンC、カロテンなど）  
ワカメと野菜の具だくさん味噌汁（ビタミン・ミネラル）
- 果物**：オレンジ（ビタミンC）

