



BE BEAUTIFUL 8 美髪サイエンス①

緑の黒髪

つまり緑の黒髪とは、若々しく艶のある髪のこと。髪毛に関する科学を紹介しましょう。

◆薄毛の原因

最近の研究で、薄毛の原因が分かってきました。毛根を攻撃して脱毛を促すDHTという物質（男性ホルモン）が曲者なのです。DHTは体内で作られます。この男性ホルモンを作る酵素が、頭部のどこに存在するかで、薄毛になる部分が決定します。

DHTが多いと薄毛になりやすいわけですが、DHTに対する敏感さも重要な問題です。敏感でなければ脱毛しにくいわけです。その敏感さを司る遺伝子は隔世遺伝します。この遺伝子は母親からしか受け継がないので、男性の場合、母方の祖父が遺伝子をもっている、50%の確率で受け継ぎます。

◆キューティクルの常識

キューティクルという言葉をご存じでしょうか。昔から、髪の毛のためにキューティクルのケアが大事と言われてきました。間違いいではないのですが、髪の毛のハリ、コシが失われることについては、キューティクルは間接的な原因です。髪の毛は主に、ケラチンというタンパク質でできています。キューティクルはウロコ状の保護膜でケラチンを護っています。キューティクルに傷ができると、その隙間からケラチンが流れ出し、髪がスカスカになってしまいます。髪の毛の空洞化です。髪の毛の空洞化現象が進むと、ハリやコシが失われるだけ

ハゲは差別用語だから「髪の毛の不自由な人」というべきか、というの、ある作家の冗談です。教養があつて上品な人は、禿げ頭を、禿頭（とくとく）といひます。薄毛で悩む日本人男性は1300万人といわれます。意外なことに女性も、600万人が薄毛の悩みを抱えているそうです。髪は女性の命、といわれます。日本女性ならば、いつまでも緑の黒髪を保ちたいと思うでしょう。髪を傷めるので、金髪などにするのはやめるべきです。ところで、なぜ黒髪なのに緑なのでしょう。5月頃の新緑をイメージしてください。生まれればかりの初々しい緑です。嬰兒は「みどり」と読みます。

けでなく、切れ毛などのトラブルになります。ケラチンという中身が抜け出しているのですから、当然でしょう。

◆シャンプー、タオルドライ

キューティクルは水に濡れるとはがれやすくなります。だから、濡れた髪に強い刺激を与えることは厳禁です。空洞化現象を進行させてしまいます。

女性の方には、釈迦に説法となるかもしれませんが、洗髪時の注意事項を記しておきます。男性も基本は同じです。シャンプーは丁寧に、やさしく行ってください。タオルドライはゴシゴシでなく、押さえるようにやさしく。

次回は、白髪、クセ毛、薄毛対策の最新常識を取り上げます。

▼アクアポトリング山中湖工場分(キャップ表示 賞味期限/Y)

エフィール・ウォーター成分表 ~1,000ml中~ (検査日:2019.8.5)			
●エネルギー	0mg	●ナトリウム	2.3mg
●タンパク質	0mg	●マグネシウム	6.4mg
●脂質	0mg	●カルシウム	1.8mg
●炭水化物	0mg	●カリウム	0.2mg
●硬度	30.6mg		

▼アクアポトリング鈴鹿工場分(キャップ表示 賞味期限/S)

エフィール・ウォーター成分表 ~1,000ml中~ (検査日:2019.8.8)			
●エネルギー	0mg	●ナトリウム	3.5mg
●タンパク質	0mg	●マグネシウム	6.5mg
●脂質	0mg	●カルシウム	1.4mg
●炭水化物	0mg	●カリウム	0.2mg
●硬度	30.3mg		

エフィールウォーター成分実測値

健康ライフ

100メモ

健康常識のウン① 風邪にビタミンC

風邪にビタミンCが効くといふのは、1970年代、ノーベル賞受賞の科学者が言い出しました。最近では、この説は否定されています。風邪が早く治ったとしても、それはプラセボ効果（気のせい）です。ビタミンCは肌にも良いことなどから万能のように思われていますが、風邪のウイルスに効果があるとは考えられません。

むしろ、ビタミンCを摂取するのは良い事です。ただし、摂取の仕方にも注意が必要です。ビタミンCは、身体が吸収できる量には限界があり、余るとすぐ尿に出てしまいます。一度にたくさん摂取しても排出されてしまうということです。もったいないので、毎回の食事でしっかりと摂取することを心掛けてください。

世界自然遺産 知床らうす 海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号 純水ブレンド



1台2役

国際味覚審査機構 優秀賞 受賞

宅配料込


- ボトル1本 11.3リットル 1,500円
- サーバーレンタル費 1,000円/月 (メンテナンス費700円+レンタル費300円)

※1年毎にメンテ済みサーバーと取り替えます。
※消費税別途となります。

★ゴーヤの佃煮★

〈材料〉ゴーヤ1本(300グラムくらい)、ごま、鰹節、調合した調味料(砂糖250グラム、醤油40cc、酢30cc)

- ① ゴーヤを半分になり、種とワタをとり、5ミリくらいにスライス。熱湯ですこし茹で、固く絞る。
- ② 調合した調味料を煮させた中にゴーヤを入れ、汁がなくなる寸前に火を止める。ごまと鰹節をかけて、出来上がり。



わが家の自慢料理

〈滋賀県近江八幡市 蜂谷洋子様〉

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。