



# BE BEAUTIFUL 9 美髪サイエンス②

毛髪新常識

髪の毛は、毛母細胞が分裂を繰り返すことで作られます。髪の毛の色素はメラノサイト(色素細胞)が作り出します。毛母細胞が作る毛は無色で、メラノサイトが作った色素を取り込むことで、色がつきます。白髪の原因は加齢、ストレスによるメラノサイトの活動低下です。メラノサイトの活動低下は弱細胞細胞なので、髪の毛の色素はメラニン。メラニンの材料は、アミノ酸の一種であるチロシンです。チロシンがないと、髪の毛は黒くなりません。チロシンは脳の活動を高めるために必要なため、困ったことに、髪の毛に回ってくる優先順位は低いのです。染めること以外の白髪対策としては、ストレ

ス避け、チロシンを取り込むことができる食材を摂取すること。大豆、玄米、魚のアジなどです。

### ◆クセ毛と柢植の櫛

クセ毛の断面をみると楕円形をしています。楕円形だと光の反射が不規則で、ツヤがある髪の毛には見えにくくなります。クセ毛になるか直毛になるかは毛穴が関係します。毛穴が頭皮に対して垂直だと、髪ができる際に均一な力がかかるため、断面が真円の直毛になります。日本人は90%以上が直毛ですが、加齢で頭皮が固くなると、毛穴は少しずつ歪んでしまいます。

加齢はしかたがないので、クセ毛はあきらめるしかありませんがツヤを保つ方法はあります。高価ですが、柢植(ツゲ)の櫛(クシ)を使ってください。プラスチック製は静電気が起きやすく、電気の反発でキューティクルが広がるようにケバ立つため、はがれやすくなります。結果、ツヤが失われます。柢植の櫛は静電気が起こりにくく、キューティクルも広がりにません。傷んだキューティクルを整えてくれるので、1週間も使えば効果が実感できるはずですよ。

### ◆薄毛対策新常識

前回、薄毛の原因についての最新研究を紹介しました。今回は薄毛対策の常識を検証します。

①帽子は蒸れるので髪の毛に良くないというは間違い。頭皮の日焼けを避けたいので、かぶったほうがよい②朝シャンは頭皮を保

護する脂を落とすので、紫外線のダメージが大きくなります。シャンプーは夜に③ずっとポニーテールなど髪にストレスがかかる髪型を続けるのはよくありません④薄毛対策としての頭皮マッサージの効果は疑問。頭皮の血流は良くなりますが、薄毛に対する効果は科学的に証明されていません⑤頭皮の汚れは脱毛の原因ですが、毛根は死なないので新しく髪が生えます。むしろシャンプーのしすぎは脂をとりすぎて薄毛を誘発します⑥海藻が髪に良いというのは都市伝説⑦髪に不可欠な亜鉛を豊富に含むのは牛肉。

近い将来、iPS細胞による毛髪再生技術が確立するといわれています。毛根が死んでいても可能だそうです。

### ▼アクアボトリング山中湖工場分(キャップ表示 賞味期限/＼)

エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~ (検査日:2019.10.1)			
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.64mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.15mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.01mg
●硬度	30.2mg/L		

### ▼アクアボ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 ~100ml中~ (検査日:2019.10.9)			
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.66mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.13mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.02mg
●硬度	30.5mg/L		

エフィールウォーター成分実測値

## 健康ライフ

### 100メモ

#### 健康常識のウソ① カロリー表示に注意

健康に関する情報が氾濫しています。どれが正しいのか判断するのは困難です。

カロリーゼロ商品を考えてみます。これら商品に含まれる人工甘味料が、かえってメタボリックを高める危険があります。添加される人工甘味料は空腹感を増します。依存性を高めることもあります。カロリーゼロの表示も注意が必要で、まったくゼロという意味ではありません。

飲料でいうと、カロリーを含まないことを表すカロリーゼロやノンカロリーの表示は、100ml当たりのカロリーが5キロカロリー未満ということなのです。無視できる程度のカロリーとみなされるでしょう。

ただ、カロリーの表示は、適切なカロリー摂取を判断する材料であることに間違いはありません。

## 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

2019  
優秀賞  
AWARD

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。

### ★さつまいも・柿のリンゴ和え★

〈材料〉さつまいも、柿、りんご

- ①さつまいもをよく洗い、サイコロに切って茹でる。電子レンジでもOK。
- ②柿は皮をむいて、これもサイコロに切って、さつまいもと合わせる。
- ③りんご2分の1個をすりおろし、②と和えて完成。

わが家の自慢料理

(奈良県磯城郡 森本桃子様)

「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。