



なぜ白髪になるの？

白髪の原因と対策を知ろう

歳を重ねるごとに気になる白髪。「仕方がない」とあきらめていませんか？実は白髪の原因は、加齢以外にもいくつもあります。今回は、白髪の原因と毎日の生活の中でできる対策をご紹介します。

白髪の原因とは？ まずは白髪の原因を知っておきましょう。



加齢

髪の色素を作るメラノサイトの働きが低下します。

遺伝

若白髪の場合は、遺伝的な要因が関係していることがあります。

水道水の塩素

水道水に含まれる塩素が頭皮を乾燥させ、ダメージを与えることがあります。

喫煙

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、頭皮への血流に影響を与えます。

栄養不足

健康な髪を維持するのに必要な栄養素が不足すると、白髪の原因になります。

紫外線

紫外線は、髪や頭皮にダメージを与えます。

ストレス

近年の研究で、ストレスが白髪の原因になることが明らかになっています。

糖質の過剰摂取

糖質をとりすぎると「糖化現象」が起こり、頭皮の老化を促進します。

頭皮のダメージ

摩擦や過度なブラッシングなどが、頭皮にダメージを与えます。

姿勢の悪さ

姿勢の悪さが首や肩の凝りを引き起こし、頭皮への血流を妨げます。

運動不足

運動不足による血行不良で、栄養素が頭皮に届きにくくなります。



健康的な髪に必要な栄養素

髪の主成分は「たんぱく質」です。

たんぱく質が不足すると、メラニン色素の原料となる「チロシン」も不足してしまいます。メラノサイト(色素細胞)は、酵素「チロシナーゼ」の働きによってチロシンを黒いメラニン色素へと変化させます。このメラノサイトを活性化させるには、ミネラルの摂取が欠かせません。

また、**ビタミン類も白髪予防に重要な栄養素です。**

新陳代謝をサポートするビタミンB群、細胞の働きを整えエイジングケアにつながる

ビタミンC、血流を促すビタミンEやビタミンAなどは、毎日の食事で意識してとりたい栄養素です。そのほか、頭皮に酸素を届けるために必要な「鉄分」や、細胞の生成・修復に関わる「亜鉛」なども、積極的に取り入れることが大切です。

豆知識

白髪は抜いてもいい？

白髪を見つけると、つい抜きたくなってしまいますよね。でも、無理に抜くと毛根やその周囲の細胞にダメージを与えてしまうことがあります。

将来的な薄毛や毛のう炎の原因にもなるため、できるだけ抜かない方が安心です。

白髪を作らせないための4つの生活習慣

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

たんぱく質・ミネラル・ビタミンを意識して、毎日の食事に取入れ、髪の健康をサポートしましょう。

睡眠をしっかりとりましょう

頭皮の健康には、代謝を調整し、免疫をサポートする「成長ホルモン」が重要です。この成長ホルモンは、眠り始めの深い睡眠(ノンレム睡眠)中に多く分泌されるため、質の良い睡眠をとることが大切です。

ストレスをためないようにしましょう

ストレスが続くと交感神経が活発になり、「ノルアドレナリン」という物質が分泌されます。この影響で、髪の色を作るもとになる色素幹細胞が急速にメラノサイトへと変化し、使い切られてしまいます。その結果、メラニン色素を作る細胞が補充されず、黒髪を作れなくなって白髪が増えてしまうので、ストレスをためないようにしましょう。

運動で代謝や血流の改善をしましょう

運動をすると血流や代謝がよくなり、体の巡りが良くなります。また、成長ホルモンの分泌が促されることで髪や肌の健康にもプラスに働きます。さらに、睡眠の質も高まり、白髪の予防につながります。

裏面で、「白髪予防は食事から。毎日食べたい「黒ごま」のチカラを確認しましょう♪

白髪予防は食事から。毎日食べたい「黒ごま」のチカラ

白髪を増やさないためには、栄養バランスの取れた食生活が大切。
今回おすすめする食材は黒ごま。昔から「髪に良い食材」として親しまれてきました。



黒ごまに含まれる主な栄養素と働き

アントシアニン 高い抗酸化作用を持ち、紫外線の影響から体を守る	セサミン 強力な抗酸化作用で活性酸素を除去	ビタミンE 血流を促進し、頭皮に栄養を届ける	亜鉛 メラノサイトの働きをサポートし、白髪予防に	鉄分 頭皮の酸素供給を助け、髪の生成をサポート
---	---------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

おすすめの食べ方

すりごまやペーストにして摂取すると、栄養成分が吸収されやすくなります。


ヨーグルトやサラダにトッピング


納豆やご飯、味噌汁に加える


ごま和えや黒ごまペーストをパンに塗るのもおすすめ

1日大さじ1〜2杯を目安に摂るのが効果的です。黒ごまを日々の食事にプラスして、内側から黒髪を守りましょう。

今月のツボ

抜け毛が気になるあなたへ。今日からできる簡単な予防法とは？

抜け毛に悩んでいる方は多く、その原因や予防法についてはさまざまな方法があります。今回は、今すぐ実践できる簡単な予防法をご紹介します。少しの心掛けで、髪の手元を守ることができます。

バランスの取れた食事を心がける

健康な髪を育むためには、体内の栄養バランスが大切です。特に、タンパク質、ビタミンB群、亜鉛、鉄分を含む食材を意識的に摂取しましょう。これらの栄養素は毛髪の成長に欠かせません。例えば、肉類、魚介類、大豆製品、ナッツ類、緑黄色野菜などを積極的に取り入れることが効果的です。ただし、脂質の摂りすぎは頭皮の皮脂分泌を増加させる可能性があるため、適量を心がけましょう。

規則正しい生活習慣を守る

ストレスや睡眠不足、不規則な生活は、ホルモンバランスを乱し、髪の成長に悪影響を及ぼします。毎晩十分な睡眠を取ることが、髪の手元には欠かせません。睡眠中に成長ホルモンが分泌され、髪の修復や成長が促進されるため、しっかりと休養を心がけましょう。

頭皮ケアを行う

健康な髪を育てるためには、頭皮環境を整えることも重要です。頭皮マッサージを取り入れることで、血行が良くなり毛根に栄養が届きやすくなります。シャンプーをする際に軽くマッサージするだけでも効果がありますので、毎日の習慣にしてみましょう。ただし、過度なシャンプーは逆に頭皮環境を悪化させる可能性があるため、1日1回程度が適切です。抜け毛の予防は、生活習慣の見直しから始めることが大切です。バランスの取れた食事、ストレス管理、十分な睡眠、そして適切な頭皮ケアを意識することで、健康な髪を育てる環境が整います。今日からできる簡単な予防法を実践して、髪の手元を守りましょう。

今月のツボ



風池(ふうち)
首や肩、頭部の血流アップ、頭痛、めまい、眼精疲労など

場所:
耳たぶの後ろにある骨の突起から少し中央へ指をずらすとあるくぼみ

今月の健康レシピ 黒ごまの風味たっぷり! いんげんと油あげの黒ごま和え



材料(2人分)

• いんげん	150g
• 油あげ	1枚
• しょうが	ひとかけ
• 黒すりごま	大さじ2
• 黒煎りごま	大さじ1
• A砂糖	大さじ1
• しょう油	小さじ2
• だし汁(なければ水)	小さじ1
• みりん	小さじ1

- 作り方
- ① いんげんはヘタを取り、塩少々を入れた熱湯でさっと茹で、冷ます。約4cmの長さに切る。
 - ② 黒煎りごまをフライパンに入れ、弱火で軽く煎る。
 - ③ 油あげはフライパンで両面を焼き、ペーパータオルで表面の油を取ってから細切りにする。しょうがも同様に細切りにする。
 - ④ Aを混ぜ合わせ、いんげん、油あげ、しょうが、黒すりごまを加え、全体をよく和える。
 - ⑤ 器に盛り、仕上げに煎りごまをふりかける。

ワンポイント

煎りごまは軽く煎ることで風味が格段にアップします。焦がさないよう弱火で。

油あげは、焼いた後に表面の油をしっかり取りましょう。さっぱりと仕上がります。