

## 髪健康

### ～髪は健康のバロメーター～

私たちの髪の量は、個人差はありますが平均すると約10万本といわれています。最近、髪がパサつく、コシがなくなったなどのトラブルはありませんか？実は、髪健康には食事が大きく関係しています。今回は、健康な髪を保つための食事についてご紹介します。



### 👉 髪の役割

髪はおしゃれの一部であることの他にも、私たちにとって重要な役割をもっています。

#### ◎重金属などの有害物質を排泄する

身体の中で有害物質が一定の量を超えて蓄積されると、健康上様々な問題が引き起こされます。体内に吸収されたこれらの有害物質は髪や汗などを通して身体の外に排泄されます。

#### ◎脳を高温や低温から守る

髪は皮膚が変化してできたもので、皮膚とともに暑さや寒さから身体を守っています。



#### ◎衝撃から脳や頭皮を守る

髪がクッションの役割を果たし、脳や頭皮を衝撃やケガから守っています。

#### ◎直射日光や有害な紫外線から脳や頭皮を守る

紫外線の種類によっては、皮膚がんを発生させるなど様々な皮膚病の原因になるものがあります。髪は、有害な紫外線が直接頭皮に届かないように脳や頭皮を守っています。



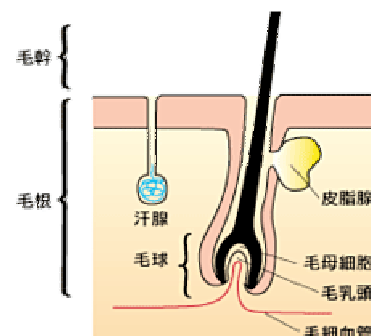
#### ◎感覚器・触覚器として作用

私たちの身体は、毎日食事から摂った栄養をまずは心臓や肝臓、脳などといった生命の維持に直接関係する重要な器官から使っています。髪や皮膚、爪など生命に関係のない部分に栄養が回ってくるのは身体の中で一番最後になります。

一番最後に栄養が回ってくる部分が健康であれば、身体が健康であるといえるので、「髪は健康のバロメーター」といわれています。

### 👉 髪の様々なトラブル

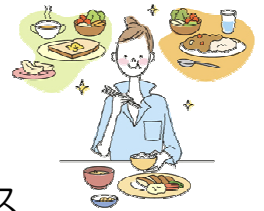
頭皮には、無数の毛細血管が網目のようになっていて、毛根の毛母細胞に血液を供給しています。その供給がスムーズならば髪の毛は健やかに育成されますが、滞れば毛母細胞に栄養が行きわたらなくなり、髪の毛の成長が止まったり、抜け毛を引き起こしたりします。



## 👉 髪を美しく豊かにするためには

### ◎1日3食バランスの良い食事を摂る

まずは、食事のバランスを整え、3食きちんと摂ることが大切です。また、髪や頭皮に良い食品を積極的に摂りましょう。



### ◎ストレスをためない

過度の緊張やストレスは抜け毛の原因になります。運動をするなど適度にストレスを解消しましょう。



### ◎規則正しい生活習慣を送る

不規則な生活を続けると、頭皮の血流が悪くなるなどして、毛母細胞に十分な栄養が行き届かず抜け毛やパサつきの原因になります。

### ◎頭皮を清潔に保つ

頭皮の汚れは、フケやかゆみの原因になります。また、頭皮の汚れをそのままにしておくと、毛穴から出た皮脂によって毛穴がふさがれてしまい、抜け毛の原因になります。



## 👉 髪に良い食べ物

### ☆髪がパサつく、枝毛が多い場合

髪の主成分であるたんぱく質が不足すると、髪がパサついたり、枝毛の原因となります。肉類や魚類などの良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。また、たんぱく質の合成を助けるはたらきのあるビタミンB<sub>6</sub>も積極的に摂りましょう。



### ☆地肌が乾燥している場合

乾燥によってかゆみがあったり、フケがある場合、頭皮の毛細血管が縮んで貧血になっているのかもしれません。

血液の循環を良くし、頭皮の血行を促進するはたらきのあるビタミンB<sub>12</sub>・E、頭皮の新陳代謝を促進させるビタミンA・B<sub>2</sub>を摂るようにしましょう。

### ☆抜け毛が気になる場合

抜け毛が気になる方は、亜鉛が不足しているのかもしれません。

亜鉛は、たんぱく質合成のための酵素や、細胞や組織の代謝に関わる酵素の構成成分で、不足すると抜け毛が増えてしまいます。



栄養素	はたらき	多く含まれる食品
たんぱく質	髪の主成分(ケラチン)。	肉類、魚類、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、卵
ビタミンA	髪の発育を促し、頭皮の新陳代謝を促進させる。	レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵
ビタミンB <sub>2</sub>	髪の発育を促し、皮脂の分泌を抑え、頭皮の新陳代謝を促進する。	レバー、うなぎ、納豆、牛乳、青魚
ビタミンB <sub>6</sub>	アミノ酸からたんぱく質を合成するのを助け、過剰な皮脂の分泌を抑える。	カツオ、マグロ、サケ、バナナ、ささみ
ビタミンB <sub>12</sub>	毛細血管の血を増やし、頭皮の血行を良くする。	チーズ、卵、豆類
ビタミンE	血液の循環を良くし、頭皮の血行を良くする。	大豆、ナッツ類
亜鉛	たんぱく質を合成するためにはたらき酵素に含まれる。細胞や組織の新陳代謝を活発にする。不足すると抜け毛が増える。	カキ、牛肉(赤身)、カシューナッツ、レバー、卵黄

## 👉 おすすめ一品料理

### マグロのユッケサラダ

エネルギー 204kcal	塩分 1.1g	亜鉛 1.2mg
------------------	------------	-------------

材料	2人分
マグロ(赤身)	100g
アボカド	1/4個
きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個
レタス	2枚
カシューナッツ	20g
A 濃口しょうゆ みりん ごま油 ごま	大さじ1
	大さじ1と1/2
	小さじ1
	小さじ1
	小さじ1

#### 作り方

- ① マグロ、アボカド、きゅうりは1.5cmの角切り、ミニトマトは4等分する。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ビニール袋にカシューナッツを入れ、麺棒で大きめに砕く。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、マグロを入れたら、冷蔵庫で30分～1時間浸け込む。
- ④ ③にアボカド、きゅうり、カシューナッツを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿にレタスをしき、④、ミニトマトを盛り付ける。

- マグロには、たんぱく質を合成するのを助けるビタミンB<sub>6</sub>が豊富に含まれています。
- カシューナッツには、抜け毛を抑える亜鉛が豊富に含まれています。
- アボカドには、抜け毛を減らす効果のあるマグネシウムが豊富に含まれています。

### レバーとミニトマトの煮込み

エネルギー 175kcal	塩分 1.3g	亜鉛 2.6mg
------------------	------------	-------------

材料	2人分
鶏レバー	140g
牛乳(レバーの臭み消し用)	適量
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
マッシュルーム	4個
ミニトマト	5個
にんにく	1/2片
オリーブ油	大さじ1
A ローリエ 塩 こしょう コンソメ 水	2枚
	少々
	少々
	小さじ1
	200cc
バジル	適量

#### 作り方

- ① 鶏レバーは筋や脂肪を取り除き、食べやすい大きさに切る。牛乳に30分程度浸し臭みを取る。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。マッシュルームは4等分、ミニトマトは2等分に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。水気をきったレバーを入れ、色が変わるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、ミニトマトを入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ Aを入れ、煮込む。
- ⑥ ローリエを取り出し、皿に盛り、バジルのせる。

- レバーには、抜け毛を抑える亜鉛が豊富に含まれています。
- 水を白ワインに代えても美味しく頂けます。



## すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

### ◎ビオチン

ビオチンのはたらきには、

- ❖ 髪の毛の材料となるアミノ酸の代謝に関わっており、健康な髪を育毛する。
- ❖ コラーゲンの生成を促す効果があり、コシのある太くて健康的な髪を育毛する効果が期待できる。
- ❖ 毛細血管を広げ、頭皮の血行を促進する効果があり、頭皮に十分な栄養が行きわたることによって育毛効果が期待できる。
- ❖ 抗炎症作用があり、抜け毛の原因のひとつと言われるアレルギー反応を抑える効果がある。などがあります。

ビオチンは、レバー、イワシ、大豆などに多く含まれます。

ヒトでは、腸内細菌によっても合成されるので、通常の食事を摂っていれば不足する心配はあまりありません。



# 薬剤師からのミニ情報

## お薬手帳について

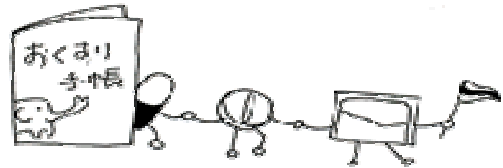


4月からの『診療報酬改定』によって、薬代が変わったりさまざまな変更がありました。今回は、その中のお薬手帳についてお話ししたいと思います。今年3月までは、お薬手帳は希望される方だけが所持していましたが、4月からは厚生労働省の方針により、お薬手帳を原則皆様に持っていただくようになりました。

### 👉 お薬手帳とは？

お薬手帳とは、皆様が飲んでいる薬について記録する手帳のことです。お薬手帳は病院と薬局で、情報を共有させるツールとなります。複数の病院にかかっていたり、複数の薬局で薬をもらう場合は薬局同士で薬の情報を共有することで、注意すべき副作用や薬の飲み合わせをチェックすることができます。

### 👉 お薬手帳を持つメリット



#### ①薬の名前や飲み方、服用履歴が自分で確認できる

#### ②アレルギーや副作用の回避

特定の薬についてアレルギーを持っている、過去に特定の薬を飲んで副作用が出た経験がある方がおられるのではないのでしょうか。また、卵や牛乳など特定の食べ物にアレルギーをお持ちの方もいるかもしれません。薬の中には、食べ物由来の成分が含まれることもあります。お薬手帳にそのような情報を記載し、掲示することで回避できます。

#### ③薬の重複を防ぐ

複数の医療機関にかかり、症状は違うのに同じ効果の薬が処方されることがあります。例えば、花粉症で耳鼻科にかかり抗アレルギー薬、痒みで皮膚科にかかり抗アレルギー薬が処方される場合などです。また、最近特に増えてきているジェネリック医薬品は薬品名や見かけが違うため、重複していることに気づかないことがあります。このような重複も、医療機関にかかる際にお薬手帳を提示することで回避できます。

#### ④飲み合わせのチェック

薬の中には、他の薬や食品に相性が悪い成分を持っているものがあります。同じ病院、同じ薬局でもらった薬同士ならそれぞれの医療機関でチェックすることが可能ですが、違う場合は、皆様が申し出ないとチェックができない可能性があります。

#### ⑤急に薬が必要になったときに便利

外出時や災害時でも、自分が飲んでいる薬がわかり、普段行っていない病院や薬局でも薬の服用歴を把握できるので、緊急時にも対応してもらいやすくなります。

おおまかなところのお薬手帳のメリットですが、お薬手帳は皆様の薬の履歴書です。また、受診時や家庭での血圧の数値や、次回受診時に医師や薬剤師にたずねたいことなどをお薬手帳に記載するのもよいでしょう。一冊持っておくと、日本全国どこの医療機関でも使用できます。

★次回のテーマは、アンチエイジングを予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】槌家、矢田貝、高畑、実広、中村、谷、久保井、大平、田中【薬剤師】森見