

レピア新聞

Vol. 6

平成 16 年 秋 号

株式会社レピア
大阪市中央区約町1-1-1
谷町秋田ビル
TEL 06-6966-6616
FAX 06-6966-6617
http://www.lepia.co.jp

Le

Lepia

秋は、抜け毛の季節。

女性のための毛髪講座

厳しかった残暑も終わり、実りの秋そして冬へと季節が移っていきます。夏の厳しい暑さと焼きつくような紫外線はお肌だけでなく毛髪にもダメージを与えているのをご存知ですか。また秋は、一年のうちで最も抜け毛が多いといわれている季節。普段の抜け毛は、一日あたり50〜70本ですが、秋は少し増えて200〜300本となりまます。そこで、今回は女性向けの育毛方法をとりあげてみました。

女性の薄毛の特徴は、

- ①頭頂部から全体的に薄くなる。
 - ②毛髪一本一本が痩せて、細い毛が多くなり、薄毛になる。
 - ③薄毛の原因は、ずばり老化！
- ※女性ホルモンの減少やストレス

に注意。

それでは、どのようなところに気を付けていけば薄毛を防いでいけるのでしょうか。

① バランスのよい食生活と規則正しい生活を心がける。

鉄分が不足するとパサついた髪になることがありますので、鉄分が含まれるほうれん草やレバーを食べましょう。

② ストレスをためない。

薄毛であることを気にすることは症状をより進行させます。薄毛であることをあまり深く気にしないで、前向きに明るく楽しい生活を送ることが大切です。

③ 頭皮を清潔にする。

頭皮が汚れていると皮脂やホコリが毛穴をつまらせ、毛髪の成長を妨げますので、お風呂などですっかりと毎日の汚れを落とすしてください。またシャンプーやトリートメントを十分にすすぎ流すことも大切なことです。

④ 女性用の育毛剤を選ぶ。

男性と女性では、薄毛になる仕組みが違います。薄毛予防や毛髪美容目的も兼ねて女性用のものを使用してみてください。

⑤ イオウを含むサプリメントを摂る。

毛髪には、システインという分子内にイオウを含むアミノ酸が存在しま

今夜の食卓にどうぞ

●ほうれん草と蓮根の和え物

(材料2人分・調理時間10~20分)

ほうれん草	...	1/2束
蓮根	...	50g
ゴマ酢		
白ゴマ	...	大さじ1と1/2
砂糖	...	小さじ1
塩	...	少々
米酢	...	大さじ1
濃口醤油	...	少々

- (1) 蓮根は皮をむいて薄いイチョウ切りにしたものを酢水にさらして茹でます。
- (2) ほうれん草は色よく茹で、長さ3~4cmに切りそろえます。
- (3) ゴマ酢を作ります。白ゴマをよくすり、調味料と合わせます。
- (4) 器に(1)・(2)を盛り(3)をかけます。

ほうれん草は、鉄分を含みます。またその鉄分を効率よく体内に吸収させるには、ビタミンCと一緒に摂ることが大切です。

ほうれん草と相性がよく、ビタミンCを含む食材として蓮根を取り上げてみました。こんな1品をレポートリーに加えてみてはいかがでしょうか？



す。そのイオウを補うという考え方は、毎日の食生活では、なかなか難しいので、アメリカでは実績があり最近、日本でも注目を浴びつつあるメチル・サリフォニル・メタン(MSM)という松の樹液由来の成分が含まれているサプリメントをおすすめします。

「最近、髪にボリューム、ツヤやハリが無くなった」と気にされている貴女、一度食生活や日常生活を見直し、育毛剤やサプリメントの摂取を考えてみてはいかがでしょうか。前向きに対応することが改善への道です。

清々しい天気の中、

運動不足を解消しませんか

秋は気温もおだやかに、秋晴れのなか紅葉ハイキングや軽いウォーキング、お子様の運動会や趣味のテニスなどを楽しむスポーツの季節でもあります。そして身体を動かした後の食事はより一層美味しく感じますよね。

そんな様々な楽しみがある秋に皆さんが心配されるのがスポーツ後の疲労などによって発生する筋肉痛。また加齢に伴って軟骨が減少していき、骨と骨とが直接擦りあつて起こる関節痛。

これからは、冬に向かって徐々に気温が下がってきますので、痛みが表れはじめます。その痛みを和らげ、解消することを手助けしてくれる健康補助食品を紹介します。

レピアの「痛トッテン！」は、アメリカで代替医療のサプリメントとして実績のあるメチ



ル・サリフオニル・メタン(MSM)を配合。MSMは、抗炎症・鎮痛作用に効果があるといわれ、関節炎やスポーツ障害をかかえる人が摂取してきました。この成分は、松の樹液から得られる天然植物成分で、分子内にヒトの必須微量元素であるイオウを含み、体内にも多く存在する安全性の高いものです。またミルク、コーヒ、お茶や緑色野菜など、多くのありふれた飲料や食品にも含まれています。

さらに骨と骨との間のクッションの役割をする軟骨の成分であるグルコサミン、コンドロイチン、コラーゲンII型そしてヒアルロン酸も配合。MSMとの相乗効果でひどい筋肉痛や、辛い関節痛が改善されていきます。

- グルコサミン**
甲殻類(カニやエビなど)のキチンに多く含まれています。擦り減った軟骨を元に戻します。
- コンドロイチン**
サメ軟骨抽出物に含まれ、関節のクッションの役割をします。
- コラーゲンII型**
化粧品などに使用されているコラーゲンとは異なり、関節用に適したもの。鶏の軟骨から得られます。
- ヒアルロン酸**
関節の動きをなめらかにする滑液成分。お肌の真皮に含まれていることは、よく知られています。

サプリメントで筋肉痛などを予防しながら、ハイキングにでも出かけてみませんか。

植物も夏バテをするの??

冬場の寒さに弱く、夏場の熱さに強い熱帯生まれの観葉植物が夏バテを起こしているそうです。インテリア感覚で部屋の中に置かれていることが多く、クーラーの効いた室内で過ごしていることが原因だそう。ヒトのお肌が乾燥するのと同じように、植物の葉っぱだって乾燥しているのです。大切な観葉植物を枯らさないよう、夏バテをしている植物の解消方法を探ってみましょう。

①置き場所は？
屋外と室内では、日光のあたり方、気温や湿度が異なります。また室内では、窓付近かどうかでも光のあたる量に差が出ています。
置き場所を決める時は、まずその植物の原産地や特徴を調べてみましょう。そして室内の日当たりが悪いところに置くのであれば、たまには日光浴をさせてあげましょう。日陰から徐々に植物を慣らしてあげることが大切です。また乾燥している部屋に何日も置いておくと害虫が付きやすくなるので、換気にも気をつけてあげてください。



サンスベリア
11月からは水を与えないほうがよい。秋から冬にかけて水をやりすぎると冬場に根元から折れて枯れてしまいます。

②乾燥への対策は？
観葉植物の原産地は、熱帯などが多く、湿度の高いところがほとんどです。ヒトに合わせた夏のクーラー、冬の暖房は、室内を乾燥気味にし植物にとって好ましい環境ではありません。
そこで、たまには外に出して流水で葉っぱの表と裏のほこりを洗い流してあげましょう。また霧吹きなどをマメにしてあげたり、葉の厚いものは濡れた布で葉肉を拭いてあげるのもいいでしょう。
イキイキとした植物を見ていると心が和んできますよね。