



No.340・・・「紫外線による髪のダメージ」

気象庁のデータによると、

紫外線は3月頃から急激に強くなりはじめ、
5～7月にかけてピークを迎えています。

1日の中では、
10時頃から14時頃までが最も強いとされています。

いつのまにかペランダの洗濯ハサミが
パキパキに割れてしまった経験はあると思います。

あの現象が髪の毛でも起こり得ます。

紫外線対策の具体策は・・・

外に出ない事・・・それは無理！

- UVスプレーを効果的に使う。
- アウトバストリートメントやワックス等々で髪を保護する。
- 乾燥を防ぐ。
- 長時間の外出日には、夜にお風呂でしっかりトリートメントをする。

等々、十分な対策を心がけてくださいね。
髪は傷んでしまうと元に戻りにくい性質なので・・・
詳しくはスタッフまで。

外出に最適な季節、髪にも一手間よろしくお願ひします。

旬を迎えた初鰹

カツオ

女性に嬉しい栄養素が沢山含まれています。

ヘム鉄が豊富で、血を作る時に必要なタンパク質、
ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸等も含まれているので
貧血予防に。

美肌効果のある ビタミンA、オメガ3

骨や歯を強くする ビタミンD

アンチエイジングに効果的な、セレンと強い抗酸化作用を
持つビタミンEが両方含まれています。

切り身の選び方は、

身が赤く鮮やかな物

血合いがはっきりしている物

カツオの皮と身の間脂がある物

切り口が虹色や血合いが黒くなっている物は
鮮度が落ちてきているので避けた方が良いでしょう。

スタッフコラム

『今・注目のNMN』

「人生100年時代」

よりよく生きることが重されているのではないのでしょうか。
健康的に若々しく過ごしていきたいと思いませんか？

世界中で話題の成分NMNって？

NMNとはビタミンの中に含まれる成分の1つで、生細胞が
老化せず若々しく活動を続けるための重要な鍵をにぎります。

NMNが体内に吸収されるとNADという「補酵素(ビタミンB3の一種)」
に変わります。

そして、最も重要な働きはNADの増加に伴い脳に存在する
「サーチュイン遺伝子(長寿遺伝子)」という老化をコントロールする
遺伝子(酵素)が活性化することです。

NADは7種類あるすべてのサーチュイン遺伝子を活性化させると
いわれているのですが、その1つに「糖や脂肪の代謝を司る」機能
があり、抗老化効果が現れるのはこの機能が活性化するためだ
といわれています。

NMNを取り入れてみてはいかがでしょうか？