

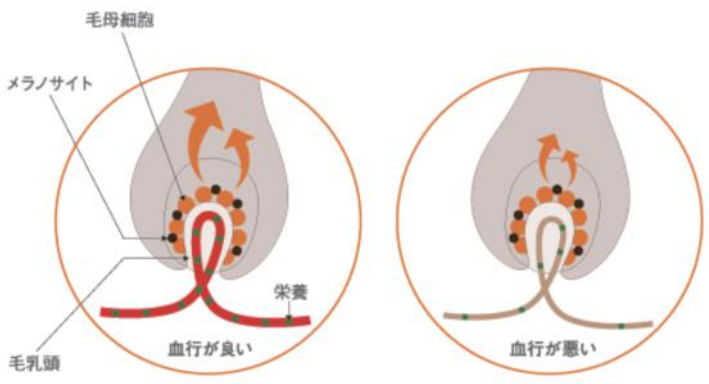


No.345 …… 「頭皮の血行について」

血行は毛根に栄養を送る役割を果たしており、毛根の成長に大きく影響します。
【毛根が生まれる】毛髪の成長には、さまざまな細胞が関与しており、細胞が活動するためには栄養が必要です。
 これは人間が活動するために、食事を摂るのと同じです。

毛髪の成長は、毛乳頭細胞から毛母細胞へ増殖のシグナルが出て、そのシグナルを受けた毛母細胞が増殖・角化を経て毛髪になっていきます。毛乳頭細胞はその周辺を走る毛細血管から栄養をもらい活動していますが、血行が悪くなり、栄養は不足するとそのシグナルが出せなくなります。そのため血行は毛髪の成長に大きく影響します。このことは、毛髪だけでなく人間の体全体にいえることです。

頭皮の血行を良くするためマッサージをお勧めします。
 マッサージの方法等はIMAGINEスタッフまで



『すごそうな塗料』

海外の大学で冷暖房を節約できそうな塗料が開発されたみたいですよ。

建物の外側や内側に塗ることで熱を遮断してくれるみたいです。

赤外線を高い割合で反射するものは今までも存在していますが、

グレーやシルバーくらいしか色が無かったのですが、新しく開発された

塗料は白・青・赤・黄などなど、多様な色が表現可能なので、家などの建物に

使えそうです。今、電気代が高くなっているのですごく良さそうですよね。

(八戸ノ里店 田中)



西井のビューティーコラム

10月におすすめの食材

サツマイモ
リンゴの5倍のビタミンC
カリウム、ポリフェノール、食物繊維等

きのこ類

ビタミンD、ビタミンB群

柿

美肌の味方ビタミンC、βカロテン

カボチャビタミンC、βカロテン

ミクラゲ

鉄分、食物繊維

魚介ではサンマ、サバ、秋鮭

等がおすすめです

例年なら秋も深まり冷え症を防ぐ身体の内側から温める食材も積極的に摂りたい季節ですが。

今年はまだまだ暑い予報。

旬の食材だけでなく、身体や美肌に良い食材を積極的に摂っていきたいですね。