

NO. 355
AVG
2 0 2 4

真夏の髪の毛の障害

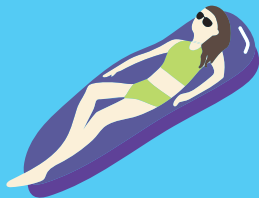
1 紫外線、2 海水浴での海水、3 プールでの塩素、
4 直射日光、
5 クーラーによる乾燥 6 髪を濡れたまま長時間放置、
7 寝不足、8 冷たい物の摂りすぎ等々……………

真夏には髪の毛の障害が多数、多方面で存在します。

睡眠を良くとり、冷たい物を取りすぎず、
できるだけ濡れた髪は素早く乾かす。
外出時には日傘とUVスプレーを髪にも忘れず、
プールサイドやビーチサイドで髪を無理やりとかしたり等々
外的刺激を極力避けましょう。

外出から帰ったら、
しっかりトリートメントで髪の毛の「疲れ」をとって下さいね。
そうそう、海水浴、プールの予防として、先にトリートメント
がしっかりついた状態で海やプールに入るよう心がけて
くださいね。

ともあれ暑い夏を頑張って乗り越えましょうね。



夏が旬の野菜

夏が旬の野菜には、夏バテ予防、熱中症予防、紫外線対策、胃腸を守る効果があります。

◆きゅうり

ビタミンC、カリウムが多く含まれる。

◇トマト

リコピン、抗酸化作用がありシミ、そばかすの予防、美肌効果。

◆とうもろこし

BCAAという必須アミノ酸が含まれていて疲労回復効果。

◇ナス

皮に含まれるポリフェノール成分、ナスニンは活性酸素の働きを抑える。

◆モロヘイヤ

他の緑黄色野菜と比べて、郡を抜いて栄養価が高い。

その他にもゴーヤ、ピーマン等あります。

今年は例年以上の猛暑。

食欲がなくなりがちですが、夏野菜で暑い夏を乗り越えましょうね。

STAFF COLUMN 「血(けつ)」

私たちの体をつくっている細胞は日々新しいものがつくられ、古いものは代謝されて排出されていきます。

「血」も同様で、古いものと新しいものと入れ替わっています。赤血球の寿命は約120日（4ヶ月）と言われています。

ただし、120日目にまとめて新しいものと替わっているのではなく、毎日少しずつ入れ替わっています。このため、赤血球の材料である鉄やビタミンB12などが不足しているとヘモグロビンが順調につくられず、貧血へとつながります。

必要な栄養をまとめて摂取するよりも、毎日の食事でコツコツと取り入れることが大切です。

そして、体質改善のために何かを始めた場合は、最低でも4ヶ月は継続するのが理想的です。

理想の食事は、毎日規則正しく、バランスの良いものを摂ることですが、食事を作るのが面倒だったり、忙しくてゆっくり食事をするのが難しい時もあると思います。

そんな時は、せめて1日1回でも、肉や魚などの良質なタンパク質が含まれている温かい食事を摂ることを心がけましょう。

おいしい食事を、家族や気の合う仲間と一緒に楽しんでください。