



## 今月のお知らせ



### 〇お月見フェア〇

9月3日から9月いっぱいまで奄美大島の黒糖じょうひ餅をお茶と一緒にしてお出しします。ごゆっくり大好評のお菓子をお楽しみください。

### ☆カットウィックコンテスト☆ポルール店内コンテストの今年の

テーマは「リアルハロウィン」です。9月17日（水）から10月いっぱいまで展示いたします。コンテストで順位を決めますのでご投票をお願いいたします。店内で投票していただいた皆様に粗品をプレゼントさせていただきます。ホームページからも投票できますので、ご協力お願いいたします。



### クイック☆クールスパキャンペーン

引き続き9月いっぱいまで開催いたします。

天然クレイ成分が頭皮の余分な皮脂やべたつき汚れを吸着しスッキリと取り除きます。パーマやカラーなどのケミカル施術の方にはPH調整効果のある頭皮用トリートメントを使用。頭皮にハリ・弾力感を与えながら地肌の荒れを防ぎ、健やかな状態へ導きます。

¥1100

### ●夏のダメージお肌に生コラーゲンを！●

この季節、強い紫外線やエアコンでお肌がダメージを受けています。角層細胞間脂質と類似のリン脂質が塗るだけで角層に浸透して整え、乾燥から守る美容液です。ビタミンC配合でお肌がトーンアップし、ハリのあるお肌へ！！新しく2回分の生コラーゲンを入荷しましたので、ご旅行などにお使いください。 ¥1100(税込)

## ポルール通信 2025年9月



2025年9月1日 第221号



今年の夏は地元のお祭りに何十年ぶりに行きました。飯田岡自治会のお祭り、あしがら金太郎祭り、松田町のお祭りに行き、盆踊りに参加させていただきました。幼馴染の友人が最近盆踊りが盛り上がっていて彼女は盆踊りの推し活を一人でしているという話を伺い、興味がわいて一緒に行かせていただいたのです。「浴衣を着て、ビールを飲みながらみんなで一緒に輪になって踊ると非日常感があり、夏を満喫できるよ」と目を輝かせながら、盆踊りの素晴らしさを語っていた友人は盆踊りで耀いていました。好きなことを人目を気にせず満喫し人生を謳歌する大切さをあらためて感じました。いい夏でした。幼馴染に感謝です。皆様にとりましてこれからの秋が素晴らしい季節になりますように。(田)



## 10月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 (休)	8	9	10	11
12	13 (休) スポーツの日	14 (休)	15	16	17	18
19	20 (休)	21 (休)	22	23	24	25
26	27	28 (休)	29	30	31	

秋の抜け毛対策に  
美髪に欠かせない  
栄養成分や食材をチェック



## ヘアコラム

スタイリストによるコラム

澤木 優子

BEAUTY  
SALON  
POLOUR



猛暑が続き、免疫力低下や  
自律神経が乱れて体調が優れない方が  
増えています。

それに伴って髪の毛が細くなったり、まとまりにくくなった、白髪が増えたといった悩みもありますか？美しい髪を保つには、トリートメントなど外側からのヘアケアはもちろん、髪を作るのに必要な栄養素を食べ物から十分に補うことが大切です。

髪の毛は、毛根の奥にある毛母細胞が必要な栄養素を吸収し、細胞分裂を繰り返すことで作られます。増えた細胞は髪に分化し、少しずつ押し出されることで髪が伸びていきます。

健康的で美しい髪を効率よく作るには、このメカニズムを支える栄養素を食べ物から十分にとることが大切です。

### ①タンパク質

髪は「ケラチン」と呼ばれるタンパク質の1種が主な成分です。食べ物からしっかりとタンパク質をとることは、髪の栄養を補給しいい髪を作るのに役立ちます。

タンパク質の原料であるアミノ酸のうち、シスチンやアルギニンなどが髪を成長させるのに重要といわれています。

### n-3系・n-6系脂肪酸

n-3系・n-6系脂肪酸は体内で合成できないため、食べ物からとる必要がある「必須脂肪酸」と呼ばれる種類の脂質です。血行を促進し、いい髪の毛へと成長させるのに必要な栄養素を毛母細胞へ届けるのに役立ちます。

これらが不足すると、脱毛や髪の構造異常などを引き起こす原因になります。



### ②鉄

鉄は毛母細胞の増殖に必要で、いい髪に成長させるために欠かせない栄養素です。鉄不足は、脱毛や若白髪の原因になると言われています。食べ物から摂取した鉄の吸収を高めるために、ビタミンCもあわせてとることが大切です。

### ③亜鉛

亜鉛は頭皮の健康維持や、いい髪の毛の成長に必要な栄養素の1つです。不足すると抜け毛が増えたり、髪がもろくなる、白髪になるなど、さまざまな髪のトラブルを引き起こします。

### ④ビタミンA

ビタミンAは細胞の増殖や成長、皮膚の健康を保つために必要な栄養素です。毛根の細胞を活性化させ、いい髪の毛の成長を促す役割があります。

ただし、ビタミンAはとりすぎると脱毛の原因になる事があり、頭痛や食欲不振、肝障害なども引き起こす恐れがあるため、適量を摂取することが大切です。

### ⑤ビタミンB群

ビタミンB12、葉酸、ビオチンの不足が脱毛の原因になると考えられています。ビタミンB12と葉酸はDNAの増殖に関わり、毛母細胞の細胞分裂を促す栄養素です。また、ビオチンも毛母細胞の働きに関係し、いい髪を作るのを助けます。

### ⑥ビタミンD

ビタミンDも毛根に働きかけ、いい髪を作る栄養素の1つです。髪の毛の原材料であるケラチンを作り、髪の毛を成長させる働きに関係しているため、欠乏すると脱毛や薄毛、白髪につながります。

### ⑦ポリフェノール

お茶に含まれるポリフェノールの1種であるカテキン類は、髪の毛の成長を促進する働きがあります。また、大豆に含まれるイソフラボンにも、脱毛や薄毛を改善する働きがあるとされています。

