



今月のお知らせ

秋の抜け毛対策&白髪予防、エイジング毛におすすめ★

ハイドレイブ

老化の原因となる悪玉活性酸素は日常生活でも常に発生しています。強い紫外線、ストレス、食品添加物、喫煙、過労などによります。悪玉活性酸素は体の中の細胞を傷つけてしまい、身体を酸化させてしまう。結果的に老化を促進します。また、髪の色を作る色素幹細胞や髪の毛を作る毛包幹細胞を傷つけ、髪を白くしたり髪が生えてくる機能を低下させて白髪・抜け毛・細毛を引き起こします。ハイドレイブは水素とケイ素、白金（プラチナ）の力で悪玉活性酸素を水と酸素に変えていくのです。水素の力で活性酸素を除去、ケイ素で幹細胞を活性化し、白髪や抜け毛、細毛、髪や肌の老化を減らし健やかな頭皮・毛髪・細胞を作ります。プラチナは酸化しないため連続的に活性酸素を除去でき、ほかの抗酸化原料にはない恒久的な活性酸素の除去機能を有します。

よって白髪予防、抜け毛・細毛予防につながります。

ハイドレイブは顆粒状なのでシャンプー剤に混ぜたり化粧水などに混ぜて使用すると活性酸素を除去できるので、毎日のお手入れにプラスされる事をおすすめします。ポルールメニューでもシャンプー剤にハイドレイブを混ぜて活性酸素を除去できます。また、ハイドレイブを使用したメニューも10月中旬からスタートします！詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

ハイドレイブ 一包 ￥1320(税込)

☆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。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、ご協力をお願いいたします。

ポルール通信 2025年10月



2025年10月1日 第222号



今年も残すところあと3か月を切りました。小学校一年生のときの一年間は本当に長く感じましたが、大人になると何十分の一の短さになります。年始の目標はここ数年間同じなので、どうにかして、あと3か月で目標達成できるように自分を追い込んでいきたいです。さて、農機具屋さんのお話では近隣の農家の皆様、今年のお米はよくとれているそうです。まだ地元の農協の供出検査の結果がでていないので、一等米がどれくらい出るのかわかりませんが、期待できそうですね。おいしい新米が楽しみです。(田)



11月のカレンダー



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

髪にいい
おすすめの食材
Part2(9月号からの続き)



ヘアコラム

スタイリストによるコラム

澤木 優子



髪にいい栄養素を
多く含む食材を紹介します。

魚介類

魚介類は良質なタンパク質が豊富に含まれるほか、n-3 系脂肪酸の 1 種である DHA や EPA の摂取源にもなる食べ物です。また、髪にいいビタミン D も多く含まれています。

かつおやまぐろといった赤身魚からは鉄も多くとれるので、積極的に食事に取り入れるといいでしょう。

レバー

レバーには、鉄やタンパク質が含まれます。また、ビタミン A や亜鉛も豊富に含むのでおすすめの食べ物です。

ただし、ビタミン A は過剰症もみられるため食べすぎには注意が必要です。1 食にレバー串 1 本程度であっても、毎日食べ続けると過剰症を発症するリスクがあるので、食べるのは週 1 回程度にとどめることをおすすめします。

大豆製品

大豆も良質なタンパク質で髪にいい食べ物です。また、n-6 系脂肪酸や鉄、亜鉛などもまとめて摂取できます。さらに、大豆特有の成分としてポリフェノールの 1 種であるイソフラボンも多く含まれます。

イソフラボンは、体内で女性ホルモンに似た働きをする成分です。女性ホルモンのバランスの乱れも薄毛の原因となるため、イソフラボンをとることで予防に役立つと考えられています。

緑黄色野菜

緑黄色野菜は、β-カロテンが多く含まれる食べ物です。

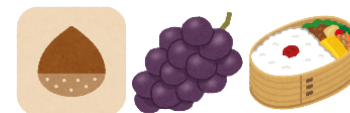
β-カロテンは、体内で必要な分だけビタミン A に変換されて働く成分です。レバーなどに含まれるビタミン A と異なり、過剰症はみられないため安心して摂取できます。緑黄色野菜の中でも、小松菜やほうれん草、水菜、春菊などの葉物野菜は髪にいい鉄や葉酸も多く含まれます。ビタミン C も含まれるため、鉄の吸収を高めるのにも役立つおすすめの食べ物です。



きのこ類

きのこ類にはエルゴステロールという成分が多く含まれており、この成分を摂取した後に太陽の光を浴びると、皮膚でビタミン D に変換されます。特に、きくらげやまいたけに多く含まれます。うま味が強くどんな献立にも合うので、いい髪を作るためには、まずきのこを取り入れるといいでしょう。きのこを日光に当てることでもビタミン D に変換されるため、生より干したものを選ぶのがおすすめです。

ナッツ類 ナッツ類は、タンパク質や亜鉛、鉄、n-6 系脂肪酸の補給に役立つ食べ物です。くるみには、n-3 系脂肪酸の 1 種であるα-リノレン酸も多く含まれます。緑茶やウーロン茶、紅茶などのお茶には、いい髪の生成を助けるとされるカテキンが含まれます。特に緑茶に多く含まれています。



いい髪を作るために避けたい食生活

いい髪を作るためには、とりたい栄養素だけでなく避けたい栄養素や食べ物もあります。

脂質の多い食事

脱毛のリスクを高める要因の 1 つに、肥満が挙げられます。脂質が多い食事はカロリーが高く、肥満を引き起こします。また、脂質の多い食事を続けることで毛包へ脂肪が蓄積し、毛を薄くする原因にもつながるのです。(次号へ続く)

