

「髪に良いシリーズ」の締めくくり

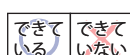
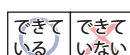
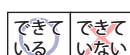
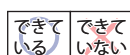
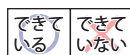
髪への気づかいチェックシート

3回にわたってお届けした「髪に良いシリーズ」、いかがでしたか？

最後に「食事」「運動」「睡眠」に分けた下のリストで、ご自身が髪に良い生活をされているかどうか、チェックしてみてください。

「髪に良い食事」

- よく海藻類を摂っている
- よく大豆や大豆加工食品を摂っている
- タンパク質食品は考えながら摂っている
- よく旬の緑黄色野菜を摂っている
- よく牡蠣をはじめとする貝類を摂っている

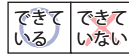
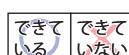
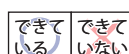
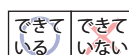


ポイント

髪は3大栄養素はタンパク質・ビタミン・亜鉛です。これらは美髪作りのポイントですが、摂取量は多すぎてもいけません。他の栄養とバランスを考えて、程よく摂ってください。

「髪に良い運動」

- 有酸素運動が何かを理解している
- 何らかの有酸素運動を毎日している
- 何らかの有酸素運動をできるだけするようにしている
- ストレスを溜め込まない



ポイント

有酸素運動とは少し汗ばむ程度の軽い運動です。できれば毎日、それが無理でも、できる限り頻繁に運動を行うことが大切です。また、ストレスは極力溜め込まないことも重要です。

「髪に良い睡眠」

- 毎日十分な睡眠時間を取っている
- 毎日規則正しい時間帯で生活をしている
- 寝付きやすい環境で寝ている
- ぐっすり眠れるよう寝る前に何かをやっている



ポイント

髪にとって最も効果的な睡眠は、効果的な時間帯にぐっすり眠ることです。そのためには体が夜きちんと眠れるよう、規則正しい生活や十分な睡眠時間を心がけてください。

【4種の天然オイル】



アルガンオイル



国産ソバキ油



ユチャ油



ベルガモット果実油

レパオC
ナチュラル
オイル 30ml

商品番号 R011

通常価格
2,916円(税込)

天然成分100%の髪に良いヘアオイル
4種の天然オイルを配合した「レパオCナチュラルオイル」は、乾燥した季節の静電気を抑え、枝毛やパサつきを防止してくれます。頭皮を柔らかくほぐす頭皮マッサージにもおすすめです。

食事 + 運動 + 睡眠

3Step Hair-Care

これは知っておきたい！

質を高める睡眠の4つのポイント

Point 1 / 就寝前の準備



深い眠りにつくため、就寝直前ではなく1時間ぐらい前に、ぬるめのお風呂に入ることをおすすめします。**38～40℃ほどのお湯にゆっくり浸かれば、その日1日の疲れが取れてぐっすり眠ることができます。**

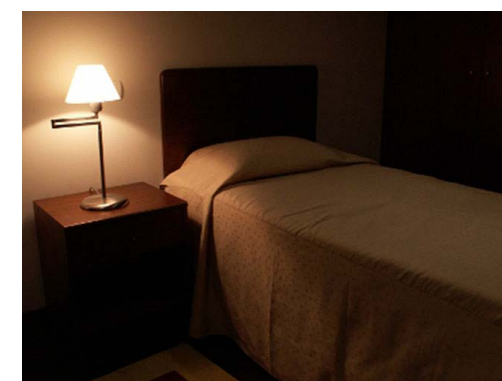
Point 3 / 体内時計を調整する

睡眠を促すホルモン、メラトニンの分泌は、朝日を浴びることで抑制されます。そして、抑制されてから14～16時間後に再び体内で分泌され、眠気を誘います。つまり、朝日で体内時計を調整して1日の活動時間と睡眠時間をコントロールすれば、**効果的な睡眠を確保**できるのです。



Point 2 / 睡眠環境を整える

熟睡するために睡眠環境はとても大切です。寝室の明るさや温度・湿度、自分に合った寝具など、さまざまな条件を試してみて自分に**最適な睡眠環境を作ってください。**人によっては真っ暗な部屋より、ほのかに明るい部屋の方がぐっすり眠れることもあります。



Point 4 / 自分に合った睡眠時間



人間に必要な睡眠時間は7～8時間といわれていますが、人それぞれ適切な睡眠時間は違います。そこで、決まった時間の就寝・起床を何日か試してみましょう。それで問題なければ適切な睡眠時間、眠気やだるさを感じたら調整して**自分に合った時間を探しましょう。**