

「髪に良いシリーズ」の締めくくり

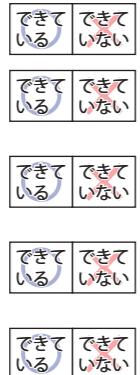
髪への気づかいチェックシート

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

髪の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が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

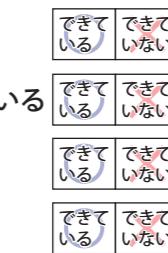


ポイント

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りている
- 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。



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)

[4種の天然オイル]



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にもおすすめです。

天然成分100%の 髪に良いヘアオイル

食事 + 運動 + 睡眠

3 Step Hair-Care

これは知つて
おきたい！

質を高める睡眠の4つのポイント

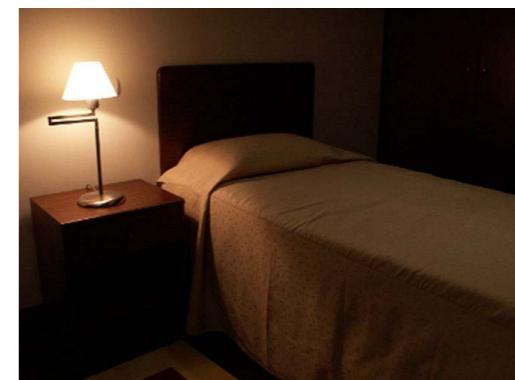
\Point 1 / 就寝前の準備



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 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 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 4 / 自分に合った睡眠時間



人間が必要な睡眠時間は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。