栄養と髪の関係

～iKuMe を最大限に活用する方法～

こんな悩みありませんか？

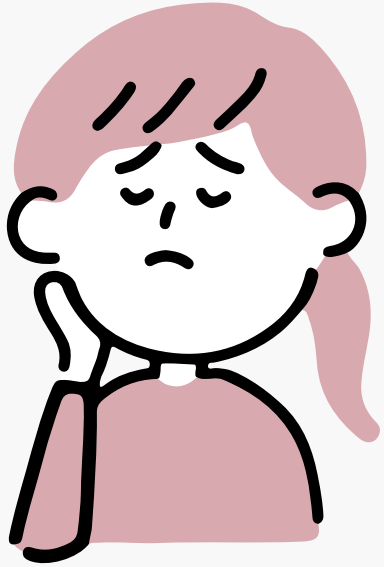
花粉症

アレルギー

メンタル不調

抜け毛

白髪



生理痛

肌荒れ

片頭痛

PMS症状

疲れやすい

こだわりが強い

イライラしやすい

などなど

実は栄養不足が原因かも！！！

現代人の8〜9割の人が栄養不足といわれています

→カロリーは満たされているが、身体にとって必要な栄養素が全く足りていない状態

タンパク質
ビタミン
ミネラル

不足傾向

小麦製品
添加物

過剰傾向

どんな食事摂っていますか？

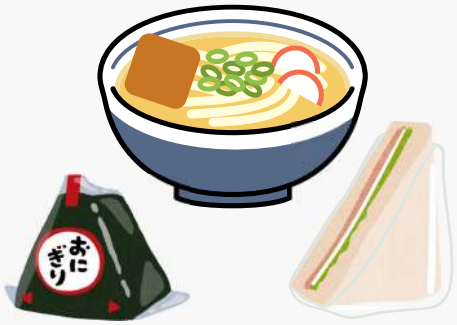
朝食



トーストや菓子パン
または欠食

糖質過多
タンパク質不足
ビタミン不足
ミネラル不足

昼食



ラーメンやうどん
または
おにぎり、サンドイッチ

夕食



コンビニ弁当や
スーパーの総菜

添加物などにより
ビタミンミネラル不足

野菜の栄養価が半分以下！！？

化学肥料や
農薬の影響



野菜をしっかり食べているつもりでも
栄養価としては思っている以上に摂れていない場合が多い

水煮食品の増加



時短になりとても便利だが
水溶性の栄養素がなくなっている

コンビニのお弁当
大手外食チェーン店
スーパーの総菜など
に使われている



日本の食品添加物許可数
世界トップレベル



海外では注意書き
が貼られて
売られている

海外で禁止、規制されているような食品が
日本では普通に売られている

添加物の排泄に
ミネラルが使われる

ミネラル不足になる！

常に細胞は新しく作られている



１カ月約１cm



１カ月約３～４mm

身体の中のすべての
臓器も常に新しく
細胞が作られている

→材料(栄養)が足りないと健康な細胞が作られない

髪や頭皮には栄養状態が大きく影響





内側からのケア

外側からのケア

7 : 3

シャンパンタワーの法則



生命の維持

↓

知能・肉体活動(脳、筋肉、臓器)

↓

ストレス・病気(副腎、ホルモン)

↓

各種代謝(肌、髪、爪)

髪や頭皮へは最終段階で行き届く
→栄養が不足すると影響がでやすい

栄養を満たすためには

食事を整えつつ、その土台の上で不足しやすい
栄養素はサプリメント等で補っていく時代





髪や頭皮の改善に必要な栄養素が含まれている「iKuMe」





ミレットエキス



アミノ酸前駆体
ケラチン合成の材料供給

ケイ素(シリカ)
髪の太さ、ハリ、コシ
抜けにくさの土台

ポリフェノール
抗酸化、抜け毛予防

ミネラル
単体のミネラルではなく
亜鉛、マグネシウム、鉄
などを含む

加水分解ケラチン



吸収されやすく
構造タンパクとして
毛髪、爪、皮膚へ
回されやすい！！

細毛改善
ハリ、コシUP
切れ毛減少
抜け毛の予防
ボリューム回復

肌のバリア・
ターンオーバー
の正常化

髪のお悩みだけでなく、
お肌や爪にも効果的！！

亜鉛✖ビオチン



亜鉛×ビオチン
頭皮環境を整える上で
欠かせない栄養素

亜鉛
頭皮の生まれ変わりを正常化
フケ、かゆみ、赤みの予防

ビオチン
頭皮のバリア機能UP
皮膚炎、湿疹の予防

ナノ型乳酸菌SNK✖GABA



ナノ型乳酸菌SNK

腸粘膜のバリアを強化し
リーキーガットを予防
腸内環境を整える
自律神経の安定

GABA

自律神経を整え
「緊張、イライラ、不安感」
などを鎮める
ストレスホルモンを抑制
睡眠の質を高める

３つの植物成分



ノコギリヤシエキス

ホルモン由来の抜け毛対策
男性の更年期ケアにも有効

大豆イソフラボン

ホルモン調整
更年期、産後の抜け毛対策
肌のハリや弾力
更年期以降の骨ケア

マカエキス

ホルモンバランスを調整
自律神経、ストレス耐性UP
ストレス由来の抜け毛対策

髪や頭皮の悩みだけでなく
土台も整えるのが「iKuMe」



自律神経を整える
腸内環境を整える
睡眠の質を高める
ストレスの緩和
美肌効果

心と身体の土台も整え
性別問わずオススメ！！

「iKuMe」を
最大限に活用させるために

１.欠食をなくす

エネルギー不足になるだけでなく、
血糖値の乱高下にもつながり、
身体の不調だけでなくメンタルにも影響する

・疲れやすい
・甘いもの欲求
・イライラ
・自律神経の乱れ

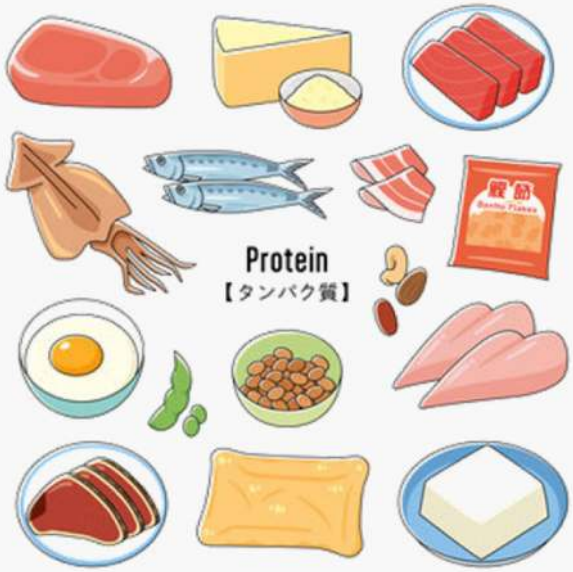


まずは
三食しっかり食べる
習慣を！！

2.毎食タンパク質を摂る

身体の細胞のメインの材料であるため
しっかり摂る必要がある。メンタルにも影響する大切な栄養素。

ゆで卵を足したり、
冷奴を足したり
できるところから
始めるでOK！！



タンパク質は少しずつ増やす

長年タンパク質不足の人は消化力が落ちている場合が
多いので、そのような場合は無理に増やさず少量から摂るのが良い

消化に負担のない
ボーンブロスや
だしスープなども
おすすめ！！

【ボーンブロスとは】
骨付き肉を長時間煮込んで作る
スープのこと。骨からアミノ酸、
ビタミン、ミネラルが溶け出し
とても栄養価が高い



鶏の手羽元や
スペアリブで作れます

３.パンや麺類などの小麦製品より
ご飯をしっかり食べる

小麦製品に含まれるグルテンは消化しづらく腸内を荒らす
(リーキーガット)ため、頻度を減らすのがオススメ！！
主食はなるべくご飯を意識すると良いです！！

毎朝パン食の人は
まずはお休みの日は
ご飯！などの
チャレンジから



４.睡眠をしっかり取りましょう

睡眠中に細胞の修復、再生が行われるため、
早めの就寝がオススメです





寝る前のブルーライトの
使用は、脳が朝の光と
勘違いして覚醒してしま
うため、要注意です！

「iKuMe」で健康と美を叶える

「美しさ」とは健康という土台の上に成り立つもの



食生活を整えることで
「iKuMe」を
最大限に活用することができます



「iKuMe」で輝く毎日を

Thank you!