

はじめに 食べてヘアケアする	2
こんな人におすすめ	8

Introduction

なぜ「髪×食」なのか	19
スタートは「心身のサイン」に気づくこと	24
「自分の髪」をどう受け入れるかもヘアケア	25
本書の構成と活用のしかた	27

Chapter
1

髪の悩みをひも解く

1 「急な髪の変化」は身体からのSOS	30
2 髪がボロボロなのは「無理なダイエット」が原因かも	36
3 女性の髪悩みの主な要因は「血」によるもの	42
4 髪の栄養補給の前に大事な胃のケア	46
5 35歳から髪は衰えやすい	52
6 頭皮ベタベタは不摂生が関係	58
7 白髪は「老化のせい」だけじゃない	62
8 アホ毛は「目の使いすぎ」かも	66
9 イライラ発散が細毛防止に	70
10 「考えすぎ」が胃荒れを招き、髪のバサつきにつながる	72
11 秋の抜け毛は「夏の過こし方」しだい	76
12 「白髪」「抜け毛」「細毛」は冷えて増えやすい	83

Column 髪に関わる中医学の言葉	88
--------------------	----

食べるへアケア

一品、一食、間食から、ゆるっと始めましょう……………90
 食べるへアケアで大切にしたい「補・巡・削」の考え……………94
 まずは胃腸の状態をととのえよう……………98

髪の悩みにコレ！ おすすめ食材一覧……………

- 迷ったら卵（ゆで卵）……………104
- アホ毛にはレーズン・プルーン……………105
- 体質別のおにぎり養生……………105
- おつまみは枝豆……………106
- おやつはナッツ類・甘栗……………106
- 白髪予防にすり黒ごま……………107
- ソワソワ不安感になつめ……………107

- 細毛・末端冷え性に黒酢……………108
- 頭皮のベタつきには海藻サラダ……………108
- イライラ抜け毛にはみかん……………109
- 白髪、毛先パサパサには長いも……………109
- アホ毛、月経痛には黒きくらげ……………110
- アホ毛、胃腸疲れにはカツオ節……………111

教えて！ 注意が必要な食材……………112

体質別セルフチェック……………115

- A イラドロ……………116
- B ベトベト……………117
- C クラクラ……………118
- D へロへロ……………119

体質別解説

- A イラドロ 120
- B ベトベト 122
- C クラクラ 124
- D ヘロヘロ 126

体質別薬膳レシピ

- A イラドロ 130
 - 春菊とグレープフルーツのサラダ
 - しらすと青じそのおにぎり
 - 昆布と黒きくらげの佃煮
 - サバ缶味噌汁
- B ベトベト 134
 - もやしときのこのナムル
 - もずくのサンラータン
 - ゆで鶏の梅しそだれ
 - 大根ときゅうりの甘酒漬け
- C クラクラ 138
 - にんじんと鶏肉のおかゆ
 - 鮭のムニエル

- D 142
 - 牛肉と小松菜のしょうが炒め
 - にんじんラベ
 - エビとプロッコリーの温サラダ
 - 薬膳プリンスポール
 - 長いもチーズガレット
 - ぶりポキ

ほかにもこんなレシピ

- AD アスパラと豚バラ炒め
- AD セロナッツきんぴら
- AC いわし納豆丼
- AC イカと新玉ねぎのマリネ
- AB ナスの黒酢ごま和え
- BC 春雨サラダ
- B 大根と柿のマリネ風サラダ
- BD たけのことわかめのスープ
- C オムレツ
- C さつまいも豆乳あずき
- CD ぶりの照り焼き
- CD 黒きくらげとほうれん草のナムル
- BCD カツオ昆布長いもポテト
- D 真つ黒ごま鍋
- AD ホタテのゆず塩麹
- D 黒ごま豆乳バナナジュース

髪が変わる調味料選び

Column 薬膳は「Best」なく「Better」感覚 154

巡らす

- 季節と髪の関係……………160
- 春 頭皮の痒み、抜け毛は、血を補って巡りをよくする……………162
- 夏 抜け毛・頭皮のベタつきは、心を労ってこもった熱を出す……………165
- 秋 抜け毛、頭皮カサカサ、毛先バサバサは、内側からもうるおす……………169
- 冬 白髪、抜け毛、細毛は、腎を労わる……………172
- いますぐやめたい7つの習慣……………175
- 1 冷やす行為……………175
- 2 血を消耗する行動……………175
- 3 体質に合わないデトックス……………176
- 4 運動不足……………177
- 5 紫外線に無防備になる……………178
- 6 深夜の食事……………178
- 7 気の遣いすぎ……………179
- 手軽にできるセルフケア……………180
- 頭皮アイロン&形状記憶……………181
 - ホタテ貝マツサージ……………182
 - かかとおとし……………183
 - 肩回しストレッチ……………184
 - ブラッシングケア……………185
- Column 冬はダイエットをしない……………186

髪と付き合い方

- 髪と心はつながっている 188
- 「こだわるけど」とらわれすぎない 194
- 自分の髪質を受け入れる 199
- 白髪との付き合い方 201
- 髪は長期戦、一喜一憂しないこと 206
- 髪型に違和感が出てくる理由 210
- ウィッグは強い味方 212
- おわりに 215
- 参考文献 219