

髪のための+α知識



髪にいい食生活って…?

髪は他の毛と違い、わずかに硫黄を含んでいます。そのため、タンパク質の豊富な食品の中でも、「含硫アミノ酸」が豊富なものを選ぶのがポイント。イラストのような青魚や肉類、卵、米などをバランスよく食べるのが理想的です。特に大豆製品は、女性ホルモンと似た働きをする「イソフラボン」も豊富。積極的に取り入れたいですね。

Let's try! 正しいシャンプーのHow to

シャンプーの選び方

「ラウリル硫酸Na」という成分が入ったシャンプーは洗浄力が強すぎるため、頭皮の皮脂をとりすぎて乾燥の原因に。肌に優しいアミノ酸系シャンプーに替えるのがおすすめです。ちなみにノンシリコンでなくてもOK。シリコンが髪に悪いという化学的根拠はありません。

やさしく洗い、しっかりすすぐ

たくさん泡立ててゴシゴシすると、休止期の毛が抜けやすくなってしまいます。シャンプーはしっかりすすぐことを意識して、また、リンスにきまれる界面活性剤が炎症を起こすことも、頭皮はなるべく避け、毛先中心につけるようにしましょう。

乾かさないうちに寝るのはNG!

ぬれたままの頭皮は、まさに細菌の温床。ニオイや炎症のもとになり、抜け毛にもつながりますので、必ずドライヤーで乾かしてから寝るようにしましょう。ドライヤーは髪から15~20cm程度離し、温風と冷風を交互にあてるとダメージが軽減できます。



教えてくれたのは…

北澤秀子先生

理学博士、毛髪診断士、皮膚臨床薬理研究所株式会社代表取締役。スキンケア、スカルプトリートメントの研究に携わり、頭皮における発毛・育毛の研究を行う。適切な髪の手入れ方法などのカウンセリングを行うほか、顔ヨガ・表情筋運動を提唱。

髪がごっそり抜けてびっくり…!?

からだ

出産後の“髪トラブル”

まだ若いはずなのに、気のせいかな最近抜け毛が気になるような…。そんなことを感じているママは珍しくありません。理学博士の北澤秀子先生によると、産後の体の変化の一つに、抜け毛があるということです。妊娠中は黄体ホルモンのプロゲステロンが優位に働きますが、出産を終えると、今度は卵胞ホルモンのエストロゲンが急増します。エストロゲンには髪を成長させる働きがあるため、毛髪の生え変わるサイクルが活性化し、産後のタイミングで一気に古い毛が抜け落ちるのです。

個人差はあるものの、産後1~2カ月から抜け毛が気になり始め、3カ月ごろには顕著になるとのこと。「育児のストレスや睡眠不足なども抜け毛の一因です。また、産後ダイエットによる栄養不足はエストロゲンの分泌量を減らしてしまい、新たな髪の毛の生成を妨げます」。

ホルモンの変化に加え、生活リズムや栄養の乱れも関係しているとは。何か対策はないのでしょうか？「新しい髪が生え、毛量も元に戻るまでには、半年~1年はかかります。産後は髪にじゅうぶんな栄養が届くよう、タンパク質を多く含む食品を積極的に摂りましょう。また、この時期は頭皮も敏感。市販の強い薬剤が頭皮につくのを防ぐため、パーマやカラーリングをする時は、セルフではなく美容師さんをお願いするのが安心ですね。ちなみに頭皮の乾燥も抜け毛を加速させるので、スキンケアのついでに頭皮に軽く化粧水をつけて保湿するのも効果的です。あとは日常的なシャンプー方法を見直していけば、数年後の髪に差が出てきますよ」。

早速、ヘアケアを始めましょう！

アプリ

忙しいママでも毎日続けられる!!

簡単「家計簿アプリ」大集合

「家計簿をつけよう!」と思うものの長続きしない…。そんな人におすすめなのが「家計簿アプリ」。最近では、スマホ初心者でもすぐに使える手軽なアプリが増えていくんです。

まず紹介するのは、利用者22万人を突破した「bookkeeper」(iPhone、Android対応/無料)。とにかく入力力が簡単なので、買い物したその場で素早く書き込めます。さらに、収入と支出のバランスや支出の内訳をグラフで表示してくれるので、お金の使い方を振り返りやすいのもうれしいポイントです。

しかし、「もっとラクにしたい」というのが本音のはず。実は「レシートを撮るだけ」の家計簿アプリがあるんです。その先駆けが「Receipt」(iPhone対応/無料)。「Receipt」はスマホのカメラでレシートを撮るだけで、金額はもちろん、日時や商品名も自動で入力される優れもの

の。撮るだけなら長続きしそうです。さらに、「撮るだけ」に+αの機能が詰まったアプリも登場しています。節約・消費生活アドバイザーの和田由貴さんが監修した「レシービー」は、どのお店でどのくらい買い物をしているか集計できたり、特売日を登録すればホーム画面に表示されたりと、便利な機能がたくさん。「レシービー」なら複数の口座やクレジットカードの支出も管理できます。

シンプルデザインの「Zaim」(iPhone、Android対応/無料)も注目。レシート撮影での読み取りに加え、つけ忘れを防ぐアラームや人に見られないためのパスコード・ロック、家計簿のグラフ化など、機能の豊富さが魅力です。いろいろな家計簿アプリを紹介しましたが、どれも無料なんです! まずはダウンロードして、長く続けられそうか試してみるのもいいかも。

キュートなキャラクターが応援してくれる家計簿アプリ



「レシービー」

(iPhone、Android対応/無料)
レシート撮影読み取り機能があり、ホーム画面のシュールな動物キャラクターが励ましてくれます。レシートの食材で作れる節約レシピを提案してくれるという、ママにはうれしい機能も!

「貯まるメモ」

(iPhone、Android対応/無料)
赤いずきんのキャラクターが時にやさしく、時に厳しくサポートしてくれます。「ゆめ貯金」という目標を設定すれば、残金から自動的に引いてくれるので、貯金に役立ちます。



「ぶたコレ」

(iPhone対応/無料)
簡単入力で、すぐに使い始められるシンプルアプリ。目標貯金額を設定でき、毎月の収支が黒字になると、かわいく着飾ったぶたのキャラクターをコレクションできますよ。



※2013年11月1日現在の情報です。