create girlself

belle vol.11

TAKE FREE FOR GIRLS

女子大生のためのフリーマガジン　2016 autumn「ベル」

特集　京都ぶらり旅 in 清水

belle インタビュー / 余ったお菓子でアイデアレシピ！ / 占い『幸せの10の法則』

頭川展子の Beauty 講座
髪の毛は女の命

メイクや服装が完璧であっても、髪の毛がパサパサだと、不潔なイメージや、どこか垢抜けない印象を与えてしまいます！髪の毛は顔のフレームです。髪の毛が綺麗なだけで、何割増しも映ります。また、最近では頭皮が薄くなってきた、髪の毛が細い毛になってきた、と若い世代の髪の毛を心配する声も増えてきています。

原因として、

・カラーやパーマなど地肌へのダメージ

・睡眠（スナック菓子、インスタント食品お菓子の悪い油分の取りすぎで皮脂を過剰に出す原因になります。過剰な皮脂が毛穴のつまる原因に。）

・ダイエット（ダイエットで食事制限をしてしまう髪を作る栄養素がなく、キューティクルもつくれず、薄毛ねっこっ毛に。）

・洗いすぎ

などといわれています。

そこで今回は食べて美しい髪の毛を手にいれましょう☆ということで、頭皮、髪の毛にいい食べ物を紹介します♪

①良質なたんぱく質

髪の毛の主要成分はたんぱく質です（ケラチン）。また、たんぱく質といっても脂質の質の多いものは消化に負担がかかるので、女性イソフラボンも含まれる大豆製品、あみのお肉、卵などがおすすめです。

②亜鉛

新陳代謝を高め育毛、発毛、キューティクルをつくる。納豆、牛肉、牡蠣

③ミネラル（鉄）

髪の毛に栄養素を運んでくれる。不足すると、パサパサになる要因に。レバー、ひじき、プルーン

④ビタミンB

抜け毛の原因となる過酸化脂質の生成を抑え、女性ホルモンの分泌をスムーズにしてくれます。血行もよくしてくれます。アボガド、ごま、アーモンド、外からも、内からもケアして思わず、振り返ってもらえる美髪美人に。

大学在学中に、「京都きものの女王」「全日本きものの女王」に、その後「ミス日本」関西代表に選ばれる。現在は「京都観光おもてなし大使」として、京都のPR活動を行っている。「野菜のソムリエ」「フードコーディネーター」などの資格を取得し、「インナービューティーアドバイザー」として、美と健康に関する講演活動を行なっている。25ans ビューティーメダリストにも選出され美容研究家でもある。京都産のお野菜を全国に広める「三京ファーム」の広報、商品プロデュースも行なっている。