

# 肌体力

Skin Physical strength



## 睡眠 sleep

短期的には、睡眠は栄養の摂取よりも重要である。眠り始めの3時間のうちに成長ホルモンの分泌が盛んになるため、肌内で細胞分裂が起こっている。修復には、トータルで6時間位かかっている。

日中は血液のほとんどが脳に集中します。肌には栄養が行き渡りません。寝ると、血液は体の各所に流れ始め、肌にも栄養が行きます。



# 肌体力

Skin Physical strength



## 入浴 bathing

入浴のメリットは、実は、

ストレス解消・筋肉のリラクゼーション。

入浴して、20～30分で寝つきが良くなる。

本当にいい入浴は全身浴で10～15分。



# 肌体力

Skin Physical strength

No.3

## 女性ホルモン female hormone

エストロゲンです！肌や髪のリツいを守ったり、女性のカラダ全体的な健康を支える役割も果たします。

### 注意

生理前の肌は敏感！  
美白化粧品・アンチエイジング化粧品はなるべく控えてください。

### 攻め

生理後は肌が安定しているのて、  
美白・アンチエイジング化粧品など「攻め」の手入れは、うってつけです。

### 知っていますか？

女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンなら日々の食事で摂る事ができます。  
(豆腐・納豆などの大豆製品)



# 肌体力

Skin Physical strength

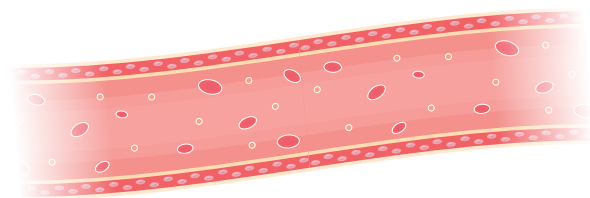
## No.4 マグネシウム Mg

### 血流

- マグネシウムには血管にカルシウムが溜まらないようにする働きがあります。
- マグネシウムが不足すると、血液が凝固します。

### 頭皮

- マグネシウムは血液の流れを整えて、頭皮へも栄養や酸素が運ばれやすくしてくれます。
- 頭皮に十分な栄養が運ばれることで、毛髪は、しっかり育ちやすくなり、抜け毛も減ることが期待できます。
- 自律神経の安定やエネルギー代謝の促進、血流の改善。
- 自律神経の乱れを抑えて頭皮環境を整えます。



# 肌体力

Skin Physical strength

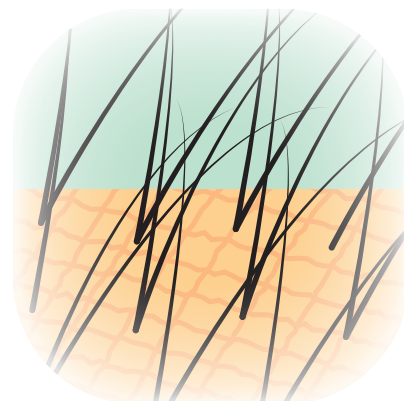
## No.5 女性の薄毛パターン

女性の薄毛は男性の薄毛とは違います。

- ◆髪のボリュームがなくなった。
- ◆髪が細くなった。
- ◆分け目やつむじの地肌が目立つようになった。

女性の薄毛は男性のように完全に抜けてしまうわけではなく、静かに進行します。

- 本来ひとつの毛穴から3本程度髪の毛が生えていると言われていています。
- 髪の毛の本数が、1~2本になることで髪の毛のボリュームも減ってしまいます。
- 女性ホルモンのエストロゲンは、髪の毛の成長と大きな関係があります。



# 肌体力

Skin Physical strength

No.6

## 女性の対策

エストロゲンが減少しない対策を行うことが大切です。

特に 食事、生活習慣の乱れ・ストレス・体の冷え

- ◆ 睡眠
- ◆ 栄養 ※大豆などイソフラボン

### 本気の対策

女性ホルモン・エストロゲンを意識した生活をスタートさせましょう。



# 肌体力

Skin Physical strength

## No. 7 男性の薄毛パターン

男性の75～78%は将来、薄毛になります。

8割近くが薄くなります。

### ストレス

頭皮の血流が悪くなったり、  
代謝がスムーズに行われなくなったりする  
ことが原因の一つと考えられます。

### 食事・生活習慣

毛髪は夜眠っている間に成長します。  
毎日しっかりと睡眠をとることが大切です。

成人男性の4人に1人に薄毛の症状があります。  
髪の毛は本来1日に50～100本くらい抜け、  
薄毛になると、1日の脱毛が  
100～200本以上に増えて  
しまいます。

