



今回のテーマは「髪から整う、わたしのリズム」

髪は健康指標の参考になるほど体内を表していると言われています。
髪も身体もケアしていきましょう。

髪は“内臓の鏡” こんなサイン、 ありませんか？

髪が細くなった・抜けやすい

分け目が目立つようになってきた



髪に良い栄養素

髪健康は、毎日の食事と生活リズムの積み重ねから育まれます。
特に以下の栄養素を意識して、日々の食習慣に取り入れることが大切です。

1. たんぱく質

髪の主成分は「ケラチン」というたんぱく質です。
髪の土台が整います。
食材例：肉類、卵、大豆製品、魚（さば、鮭など）

2. 亜鉛

髪の合成を助ける重要なミネラルです。
味覚や酵素の構成にも関わっています。

3. 鉄

酵素を運搬する赤血球の構成ミネラルです。
不足すると抜け毛や細毛の大きな原因になります。

4. ビタミンB群

頭皮の皮脂バランスを保ちます。
疲労感の軽減にも。
食材例：豚肉、玄米、卵、鮭、納豆



髪活 おすすめレシピ

鉄分×たんぱく質の黄金タッグ！ 小松菜とわかめのオイル蒸し～さば缶を添えて～

材料(2人分)

小松菜	100g
わかめ(乾)	小さじ1(1.5g) 戻して18g
オリーブオイル	大さじ1
水	大さじ2
さば缶	1缶(味噌煮または水煮)
オーガニックたまり醤油	大さじ1/2

※水煮を使用する場合の仕上げに

作り方

- ① 小松菜は10cmほどに切り、水にさらしておく。乾燥わかめは戻す。
- ② 鍋に小松菜を広げ、その上にわかめをのせる。
- ③ オリーブオイルと水を回しかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして約5分蒸し煮にする。
- ④ ③とさば缶を皿に盛る。

味噌煮缶なら調味不要、水煮缶なら醤油をひと回し。
どちらのさば缶でもおいしく、髪の栄養をしっかり補える一皿です。

