あおい薬局グループ月刊誌 (VOL.47)　2023年1月発行

SAMMA　CAFE！

頭皮・美髪ケア、なにしてる？

頭皮のお悩み、意外と多い！！

★薄毛、抜毛　★フケ　★かゆみ
こんなお悩みはありませんか？？？
冬場で乾燥することもあり、最近は患者様からも頭皮トラブルの相談をよく受けます。今回は手軽に出来る頭皮ケアについてお話します。

①頭皮を清潔にする
シャンプーでの洗い残しはないようにしましょう。
また、頭皮の荒れが気になる場合、抗真菌薬配合のものや敏感肌向けのシャンプーを使いましょう。

②頭皮マッサージによる血行改善
頭皮にはリンパ管が多数存在しているので、マッサージの刺激により血行改善・発毛促進が期待出来ます。ブラシを使うと、気持ちいいですよ！

③ドライヤーの仕方の改善
自然乾燥は頭皮に雑菌が繁殖するので絶対NG！
ドライヤーの風は温風と冷風を使い分けながら、
髪から15cm離して、根元から毛先に向かって乾かしましょう。

美髪ケアも

美しい髪の毛を保つには、ヘアケア剤も必要ではありますが、
何よりも食べ物が大事です。
髪の主成分ケラチンの元になるタンパク質を摂りましょう。
良質なたんぱく質は、肉や魚、卵、大豆、牛乳などに、豊富に含まれています。

非加熱処理の生はちみつをご存知ですか？生はちみつは免疫力や疲労回復、腸内環境を整えてくれる働きが報告されています。薬局内のハチミツコーナーをご覧ください。
喉の乾燥にははちみつ飴がおすすめです♪

今年もよろしくお願い致します

早いものであっという間に年が明けましたね。

年末年始はどのように過ごされましたか？

これからの時期は空気も乾燥し、肌トラブルをはじめ、インフルエンザなどの感染症も蔓延しやすいです。

手洗いうがいはもちろんのこと、人混みを避ける、むやみな外出を避ける、などから日頃の生活習慣にしていきましょう。

また花粉の飛散もそろそろ始まり、花粉症症状を訴える方も少なくありません。病院に行く時間がない！という方向けのお薬も置いているので、お気軽にスタッフへ♪

※薬局は祝日閉局です。
処方箋は交付日を含めて４日以内に薬局にお持ちください⚠️

【知ることが第一歩】

こんにちは。はじめまして。
事務所勤務の私にもコラムのバトンが回ってきましたので、よろしくお願いします。

突然ですが、「徒歩6時間半」と聞いてどんな印象を持ちますか？

長距離遠足みたいですが、これは私の自宅から職場までの徒歩時間です。
もちろん普段は公共交通機関を使って、1時間少々で通っているのですが…
災害時などにどう帰宅するか、また出勤可能なのか、徒歩での時間や経路を調べる機会があり、そこで初めて知ったのでした。

もし万が一の事態になったら…真夏や真冬に歩き続けるのは大変でしょうし、電車で通り過ぎていただけの知らない場所を通ったりもします。
昼と夜では景色が変わって見えて迷うかも…？

少し考えるだけでも簡単には行き来できそうにないと思いますが、なるべく歩きやすい靴での通勤を心掛けたり、ちょっと意識する機会は増えました。

皆さんは職場や学校、よく行く場所から自分の家まで歩いてどれくらいかかりますか？

調べてみると、いつもの道のりも違って見えるかもしれません。

栄養士column

管理栄養士　近藤 彩香

＼冬の髪悩みに／

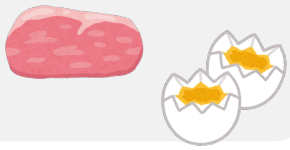
いまこそ食事で髪育しませんか？

寒い日が続きますが、空気の乾燥も気になりだす時期ですね。そんな冬は、髪のパサつきを感じたりしませんか？今回は、健康な髪を作り髪悩みを減らしてくれるおすすめの食べ物をご紹介します。

髪の材料となる『タンパク質』

髪の約90%はケラチンというタンパク質で構成されているので、欠かせない存在！
そのケラチンを構成するアミノ酸の中で最も含有量が高く中心的なのがシスチンで、さらにその元となるのが必須アミノ酸のメチオニンです。
そのため必須アミノ酸（体内では合成できない）を摂取するのがポイントと言えます。

おすすめ食品
豚肉、あじ、牛乳、卵



タンパク質の作用を高める『亜鉛』

亜鉛は、タンパク質の再合成で活躍します。
ビタミンCと一緒に摂取すると亜鉛の吸収が促進されますよ！

おすすめ食品
牡蠣、赤身肉、納豆、油揚げ

亜鉛の働きを助ける『ビタミン』

ビタミンEは、血流を良くして髪のパサつきを改善してくれます。
ビタミンAは頭皮の環境を改善、ビタミンB群は頭皮環境や亜鉛の働きを助けてくれる作用があります。

おすすめ食品
レバー、バナナ、アーモンド、モロヘイヤ

今月のレシピ

管理栄養士　福永 祐香

超簡単！美髪健康サラダ

材料（２人分）
- トマト　・・・1/2個
- アボカド　・・・1/2個
- レタス　・・・3～4枚
- サーモン　・・・100g

（その他お好きな野菜を混ぜてもOK）

《作り方》

① トマト、アボカド、サーモンは一口サイズに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる

② ドレッシング以外の全ての材料を盛り合わせ、ドレッシングをかけてできあがり！