

# 健康な髪を作る食生活とは

屋島総合病院 保健師

相引 万里子さん

健康な髪を保つためにどんなことを思い浮かべますか？シャンプーやトリートメント剤などで外側からケアすることも大事ですが、食事に気をつけて内側からケアすることも一つの方法です。

## ◆ 食事が髪に与える影響

食事の欧米化が進み、カロリーが高く、脂肪分や糖分を多く含む食事をとる機会が増えてきました。過剰な脂肪や糖分は頭皮の血行を悪化させ、皮脂を過剰分泌させることもあります。すると髪全体が細くなったり、抜け毛の原因となります。その一方で過度なダイエットや偏った食事は、髪にとることも頭皮への血流を減らす要因の一つとなります。

## ◆ 髪によい食べ物とは

① 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）

② 亜鉛、銅、鉄などのミネラルや各種ビタミン（髪を健康に保つ）

いずれもバランスよく摂取することが大切です。健康な体の土台作りが、艶やかで健康な髪にもつながります。



## 新病院第3回 屋島総合病院 病院祭 開催

日時 2019年11月9日(土) 10時から15時30分

場所 屋島総合病院 高松市屋島西町2105-17

内容 落語寄席、市民公開講座、ステージイベント、健康チェックなど

入場無料

お問い合わせ先：屋島総合病院 患者サービス向上委員会 087-841-9141

## 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2019年11月20日(水) 13:30～14:30

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① こどもの急病について

講師 長野 恵子 氏 (小児科部長)

演題② 冬の感染症を防ぎましょう

講師 安富 香里 氏 (感染看護認定看護師)

参加無料  
定員100名

2019年11月19日(火) 15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 脳卒中で倒れないために

演題② 人生を幸せにするものは何か

講師 長尾 省吾 氏

香川県厚生農業協同組合連合会顧問  
(国立大学法人香川大学前学長)

参加無料  
定員100名