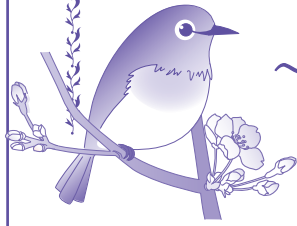


2025年度

# ホホバ頒布会便り 春号

～健やかな毎日の素肌と髪のために～

年4回・季刊発行



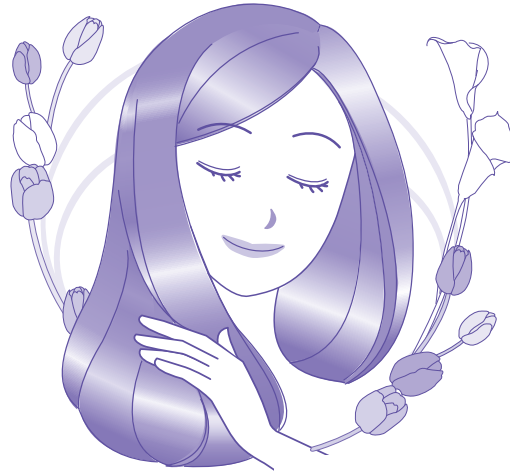
春になり暖かい日が続くと、街も華やいで外に出るのも楽しく、外出する機会も増えてきますね。

若々しく健やかに春を過ごすためには、お肌のお手入れはもちろん、この時季に急増する花粉や紫外線対策などもお忘れなく、健やかな春の髪を守りましょう。

暖かい日も増え、活動的になるこの時季。外出が増えた分、髪への刺激やダメージにもご注意を。

春は、冬の乾燥ダメージが残っている所に、春一番の舞うホコリや花粉、黄砂等もあり、髪や頭皮が汚れやすくなります。

また、皮脂の分泌も活発になってくるこの季節は、穏やかな日射しから降り注



ぐ紫外線量がグングン増加して行き、気付かない間に髪にダメージが。

この時季にきちんとホコリや花粉、紫外線や皮脂量に応じた対策をして、髪をダメージから守るお手入れをしておき、夏が来る前に

髪のコンディションを整えておきたいところ。

花粉や春風に舞うホコリ等の汚れは、シャンプーの前に丁寧にブラッシングして落とすしておきましょう。

皮脂トラブルを防ぎ、紫外線から髪を守るためには、日傘や帽子で直射日光を浴びない等の対策も大切です。

## 春のお手入れで夏に大きく差が

髪は、傷んでキューティクルが開いてしまうと、髪的水分や栄養がどんどん失われ、紫外線や刺激に対して無防備になってしまいます。

その結果、さらにダメージが進んで悪循環になってしまいますから、この時季に髪のダメージを食い止め、健やかな髪を保ちましょう。

# 不安定な春の髪を健やかに

春は、暖かい日と急に寒くなる日の寒暖差が大きく、皮脂の分泌量も不安定になりがちな季節です。

冬の乾燥でパサついた髪は保湿したいけれど、ホコリや花粉汚れも増え、頭皮の清潔も気になるこの時季。そんな不安定な春、しっかりお手入れして健やかな髪で過ごしたいものですね。

## ■春の髪トラブルは

春の髪の特徴は、まず皮脂の分泌が不安定になりがちな事と春風に舞うホコリや花粉等で汚れやすい事。さらに春は抜け毛が増える時季でもあり、紫外線量も増加します。そんな春の髪トラブルを防ぐためには、しっかりと季節と状態にあったお手入れをしましょう。



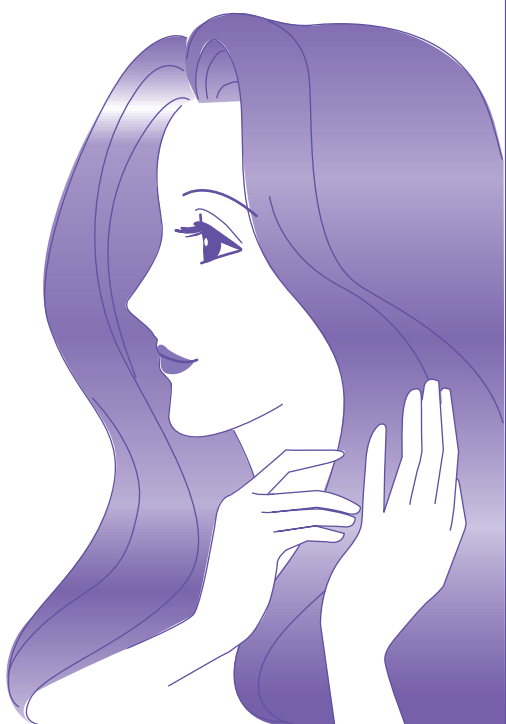
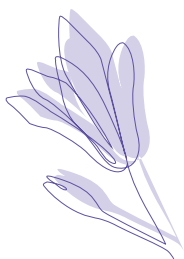
## ■春の抜け毛、一日に百本迄なら正常範囲

春はヘアサイクル（周期）によって、抜け毛が増えるのは自然なことですが、あまりにも多い抜け毛や、他の原因をそのままにしておく、本格的な薄毛になってしまふ事も。抜け毛対策としては、ブラッシングや頭皮マッサージがおススメです。頭皮の血行を促すことで余計な抜け毛を防ぐ事ができます。



## ■髪にも紫外線対策を

冬の乾燥ダメージが残って、髪がパサついてまとまらないこの季節。さらに、この時季に急増する紫外線がダメージを加速させてしまいます。肌の色よりも色の濃い髪は、より多くの紫外線を吸収しますから、髪は顔よりも約3〜5倍も紫外線を受けてしまう、といわれています。日傘や帽子、アフタートリートメントなどを上手に使って紫外線を防ぎましょう。



# 春の髪のお手入れポイント

■花粉・ホコリはブラッシング  
シャンプー前の予洗いが重要

春は風に舞うホコリや花粉で髪が汚れやすくなります。

外出した日は、お風呂に入る前に丁寧にブラッシングをして、シャンプーの前にはお湯でしっかりとすすいで、十分に予洗いをしてからシャンプーをしてください。

このひと手間が、髪健康には重要です。



■頭皮マッサージで  
血行不良を解消

シャンプー前やお休み前、頭皮のマッサージで血行不良を解消。

頭皮を揉みほぐして柔らかくし、血行を良くする事で、血流量が増えて毛髪の健やかな成長を助けてくれ、抜け毛防止にもなります。

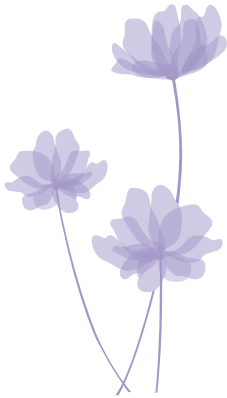
また、頭皮マッサージで頭皮を柔らかく保つと、顔のたるみ解消にもつながるといわれています。

気を付けたいのは、強くしすぎると、毛根にダメージとなってしまう逆効果になる事もあるということ。気持ち良いと感じる位の力で一日に一回、三分程度でOKです。

■かゆみには乾燥対策を

頭皮が乾燥すると、かゆみやフケ等のトラブルが出てくる場合があります。

余分な皮脂をきちんと洗い流し、頭皮の乾燥を防ぐ事が大切です。シャンプーにホホバを混ぜたり、シャンプー前にホホバで頭皮マッサージもおススメ。



## 春の髪におススメの食材とは

春は美味しい旬の野菜が沢山。その中でも特に、髪に重要な栄養を多く含む春野菜を取り入れて、美味しく食べながら髪健康を保ちましょう。

キャベツ・・・ビタミンCと食物繊維



が豊富で、紫外線から頭皮を守り血行を促進する働きを期待。

たけのこ・・・タケノコに多く含まれる亜鉛は、髪材料となるタンパク質を生成するには欠かせない栄養素です。



豊富なタンパク質を生成するには欠かせない栄養素です。

そら豆・・・そら豆にはタンパク質と亜鉛が豊富に含まれています。



豊富なタンパク質と亜鉛が豊富に含まれています。

菜の花・・・ビタミン・カルシウム

豊富な菜の花も髪の健康に効果的。