

CHIC新聞

12月号

12月のCHIC DAY

12月 9日・19日・29日

注 12月は非常に混み合う恐れがあります。
お早めにご予約をお願い致します。

TEL 03-6902-3820

毛に良い食べ物、てななに!?

皆さん、ご存知ですか? 髪の毛はケラチンというタンパク質から出来ています。そのタンパク質という物質は何種類かのアミノ酸というものが集まって出来上がっています。毛髪の細胞にとって一番必要な原料がアミノ酸ということになります。そして、これらのアミノ酸はもちろん、血液によって運ばれていますが、そのものはやはり私達が食物として摂取するタンパク質です。肉、魚、豆類などタンパク質食品というれているものは、すべて胃腸で消化されると、酵素によって分解され、それぞれ構成しているアミノ酸まで分解されます。そしてこれらのアミノ酸はそれぞれの組織に運ばれ、私達の身体の構成成分として再び利用され、その組織に必要なタンパク質に作り替えられるわけです。つまり、毛を作りあげる本当の栄養は私達が食べるタンパク質ということになります。私達の身体の中では、不足しているアミノ酸を他のアミノ酸から作りかえる働きがあります。しかし、どうしても体内でつくる事の出来ないアミノ酸があります。これらを不可欠アミノ酸と呼びます。(トリプトファン、フェニルアラニン、リジン、バリン、メチオニン、ロイシン、イソロイシン、ヒスチジン(9種)) そして、これらの不可欠アミノ酸がバランスよくすべて含有されているタンパク質が良質のタンパク質という事になります。毛髪成分の中で一番多いシスチンは、体内で不足した場合、メチオニンによって合成され体内で合成されます。そこでメチオニン・シスチンの比較的多く含まれている食品を紹介致します。

☆全タンパク質量、メチオニン、シスチンのそれぞれ多い順に5品目のせています。☆

全タンパク質量	メチオニン	シスチン
1、凍豆腐 / 53.4%	1、海苔 / 1.15%	1、凍豆腐 / 0.66%
2、脱脂粉乳 / 34.8%	2、脱脂粉乳 / 0.82%	2、大豆 / 0.48%
3、大豆 / 34.3%	3、チーズ / 0.95%	3、海苔 / 0.48%
4、海苔 / 34.2%	4、コイ / 0.92%	4、さんま / 0.38%
5、チーズ / 25.2%	5、レバー(牛) / 0.91%	5、卵 / 0.35%

☆凍豆腐とは、こよ豆腐のことを言います。

海苔や凍豆腐、大豆やチーズなど、手軽に食べられるものが多いです!



年末年始のお知らせ

年末 12月31日

<営業終了時間>

- ・Cut → 15:00
- ・パーマ・カラー → 14:00
- ・MH → 13:00
- ・パーマ・カラー → 13:00

☆いつもより早く終了いたします。☆

年始 1月5日

より通常営業

☆1月1日
～4日まで
冬季休業になります。☆

