

# アン通信

2.13  
2014  
(平成26年)

□発行・編集／アンクリニック ハ王子市子安町1-2-6 南口駅前ビル2F TEL042-660-0730

今日のテーマ

みかんのチカラ  
みかんを食べて『薄毛』対策

みかんには、ビタミンCや葉酸などのビタミン類、カリウムなどのミネラル類、β-カロテン、クエン酸、オレンジ色の色素成分であるβ-クリプトキサンチンなど様々な成分が豊富に含まれています。

1日2個半で必要分をカバー「ビタミンC」

抗酸化作用、免疫力アップ。美容効果

生活習慣病を予防する  
「フラボノイド・ノビレチン」

血糖値の上昇防止、生活習慣病の予防

体内でビタミンAへ「カロテノイド・βカロテン」

老化、肌トラブルの予防。コラーゲンの合成



みかん大好き！！

冬といえば「みかん」  
ぬくぬくと温まって  
食べるみかんのあいしいこと。  
至福の時(\*^ω^\*)  
でも、みかんってあいしい  
だけじゃない！  
すごい力(チカラ)を  
もっているんです！



白いすじや袋にたっぷり  
「ヘスペリジン・食物繊維」

抗酸化作用による末梢血管の強化  
抗アレルギー作用

抜け毛予防に「リモネン」

精油成分「リモネン」で薄毛の原因である  
男性ホルモンを抑制



薄毛・抜け毛の仕組みと対策 キーワード①

## 『リモネン』

みかんの皮に含まれる精油成分『リモネン』には、薄毛の原因である $5\alpha$ リダクターゼという酵素の働きを抑制する効果があります。

柑橘類の皮に含まれるリモネン。なかでも、みかんの皮にはレモンの約6倍、グレープフルーツの約20倍のリモネンが含まれています。

また、みかんの皮にはアスパラギン酸というアミノ酸の一種も含まれており、リモネンと複合的に作用することで、毛母細胞の働きを活性化し、血行を促進させます。これが、抜け毛の減少や、毛髪の生成に大きな効果を生むのです。

## 食事による薄毛対策

薄毛、抜け毛の大きな原因の一つに「バランスの悪い食生活」があげられます。髪を健康に保つためには、良質のたんぱく質や、ビタミン、ミネラルが欠かせません。髪の毛はタンパク質でできています。タンパク質と、タンパク質を運ぶための燃料(糖分)、そしてその代謝を助けるオイル(補酵素ビタミン、ミネラルなど)も必要ということです。つまり毎日きちんとバランスよく食べることが大切なのです(\*^\_^\*)v

有効成分『リモネン』は、みかんの「皮」にあります！！

いつも捨ててしまっている皮  
ていねいに取ってしまっている白いスジ

有効成分はそこにあるのです。なんとかして体に摂りいれたい！  
おいしく食べコツは…アンレシピで(\*^\_^\*)v



サプリ情報

髪の成長には『亞鉛』

～みかんは亞鉛の吸収を助けます～

亞鉛が不足すると、身体中で最初に影響が出るのが髪の毛なのです。亞鉛が不足すると髪の毛の成長が遅くなったり、細くなったり、切れ毛や抜け毛が…。

髪の生成に欠かせない亞鉛。みかんを食べ前後に摂取すれば、みかんに含まれるクエン酸やビタミンCの「キレート作用」により、亞鉛の吸収率を上げることができます。

サプリについての相談もお気軽にどうぞ(\*^\_^\*)v

