

唐辛子と豆腐コンビが育毛にいい最強コンビ！

ハゲないためにやっていいコトと悪いコトを考えると、悪いコトを考へる上でキーとなるのが、「IGF-1」という育毛にも効果のあるといわれるアミノ酸70個が連なってきたペプチドという物質である。

この物質を増やす新しい方法を発見し、アンチエイジングや薄毛治療に応用する、名古屋にあるKクリニックの岡嶋研二院長が、その育毛理論についてこう言い切る。「ひとりで言っています、IGF-1を増やせば、毛が生えます。このIGF-1というものは、13歳から15歳をピークにして、あとはどんどん減っていきます。このIGF-1を体内で増やせば、アンチ

名古屋
Kクリニック
岡嶋研二 院長
OKAJIMA KENJI



熊本大学大学院医学研究科修士(医学博士取得)後、ウィーン大学医学部へ留学。名古屋市立大学大学院医学研究科教授を経て、2012年4月にクリニックを開院

チエイジングに効果が認められま

すし、毛根にある毛乳頭細胞では髪の毛のもととなる細胞をどんどん分裂させて髪を伸ばすという効果が得られます」

そこで、岡嶋先生には日常生活のなかでIGF-1を増やすにはどうすればいいかを中心に、「やっていいコト」「悪いコト」についてもいろいろと教えていただくことにする。

まず、先生がやっていいコトの筆頭に挙げるのが、「唐辛子と豆腐を食べる」だ。辛いものが育毛

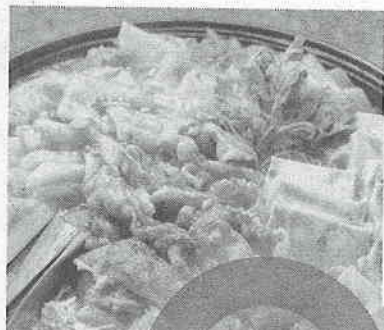
にいいというのは、聞いたことがあるがどうしてだろう。

「IGF-1は、全身にくまなく張り巡らされた知覚神経、つまり、熱いとか痛いとかを感じする神経に刺激が加わると増えるということが、長年の研究によってわかりました。その知覚神経を刺激するものの代表として唐辛子が挙げられます。唐辛子のカプサイシンという成分が、知覚神経を刺激するのです。さらに効果的な方法として、豆腐の原料である大豆由来のイソフラボンが唐辛子の刺激効果

を高めてくれます。ですから、豆腐チゲや、キムチと納豆の組み合わせなんかもいいですね」
ほかにも、IGF-1の増加を促す食品があるという。

「カカオのなかのカカオポリフェノールや、赤ワインに含まれるポリフェノールの一種、レス

唐辛子のカプサイシンと大豆のイソフラボンの効果が期待される豆腐チゲ



ベラトロールも知覚神経に作用します。飲み物では、ビールもいいですね。これはビールの炭酸と原料のホップに関係があります。まず、炭酸ですが、二酸化炭素には

家の明かりを白色LEDに替えるだけで、皮膚からの知覚刺激がある



絶対に！ハゲないために

その方法、間違っているかもしれませんが……

PART 4

やっつけていいコト

意外にも、ビールの炭酸とホップの香りが、育毛効果を高めてくれるという

育毛に効果のあるIGF-1の秘密

IGF-1は人間の成長に不可欠な物質で、インシュリン成長因子という成長作用を持ったペプチド物質。思春期に身長が伸びたり、筋肉がつくのは、その時期に成長ホルモンが分泌され、成長ホルモンが体の中で、IGF-1を増やすから。IGF-1は成長促進以外にもアンチエイジングや、髪を増やす効果があるとされている