

## 薄毛予防チェックリスト

No.	ジャンル	内容	チェック
1	1.生活全般	1. ゴールデンタイム（10時～2時）に寝ている	
2		2. 飲酒は適度な量で抑えることができる	
3		3. タバコを吸っていない	
4		4. 帽子を被るなど紫外線対策ができています	
5		5. ストレスを感じていない	
6		6. 有酸素運動ができています	
7		7. 汗をかくくらいの運動ができています	
8	2.食事	1. 寝起きに温かいお茶などを飲んでいる	
9		2. 炭水化物を抑えた食事ができています	
10		3. インスタント食品は極力食べていない	
11		4. タンパク質が摂れている	
12		5. 各種ビタミン類を3つ以上摂取できている	
13		6. 亜鉛が摂れている	
14		7. カプサイシンが摂れている	
15		8. イソフラボンが摂れている	
16		9. 納豆を最近食べた	
17		10. レバーを最近食べた	
18		11. ナッツ類を最近食べた	
19		12. 緑黄色野菜を摂取している	
20		13. 乳製品を摂取している	
21	3.マッサージ	1. 毎日頭皮マッサージをしている	
22		2. こめかみ付近をマッサージしている	
23		3. 生え際をマッサージしている	
24		4. 頭頂部をマッサージしている	
25	4.シャンプー	1. 湯シャンから始めることができる	
26		2. 手のひらで泡立ててから髪に付けている	
27		3. 指の腹で洗えている	
28		4. すすぎを3分以上念入りにできている	
29	5.育毛剤	1. 育毛剤使用時マッサージも一緒にできている	
30		2. 有効成分が含まれた育毛剤を使っている	
31		3. 低刺激の育毛剤を使っている	
32		4. 性別に合った育毛剤を使っている	
33	6.育毛シャンプー	1. アミノ酸系シャンプーを使っている	
34		2. 香料や保存料などの添加物が含まれていない	
35	7.育毛サプリメント	1. 1日に適切な回数飲むことができる	
36		2. 亜鉛やイソフラボンなどを含んでいる	