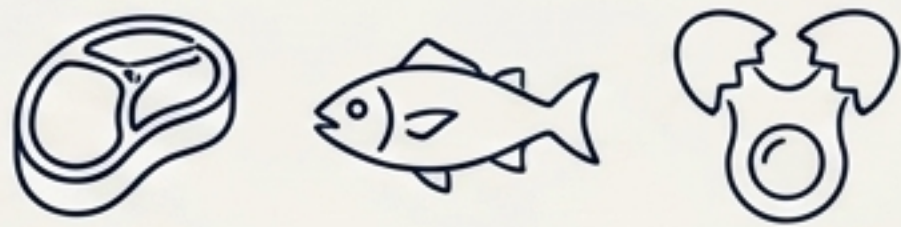


美髪構築の栄養マトリックス

【主成分】 タンパク質

機能：髪の主成分「ケラチン」の材料。
源：肉、魚、卵、大豆製品



【合成促進】 亜鉛

機能：タンパク質の合成を助け、成長を加速。
源：牡蠣、レバー、ナッツ類、チーズ



【代謝】 ビタミンB群

機能：細胞代謝を活性化し、頭皮環境を整備。
源：豚肉、レバー、玄米、乳製品



【環境維持】 ビタミンC

機能：コラーゲン生成を助け、頭皮の抗酸化を担う。
源：パプリカ、ブロッコリー、柑橘類



【酸素供給】 鉄分

機能：毛根への酸素運搬を担う血液の質を向上。
源：レバー、ほうれん草、あさり



【ホルモン補助】 イソフラボン

機能：減少する女性ホルモンを擬似的にサポート。
源：豆腐、納豆、豆乳

