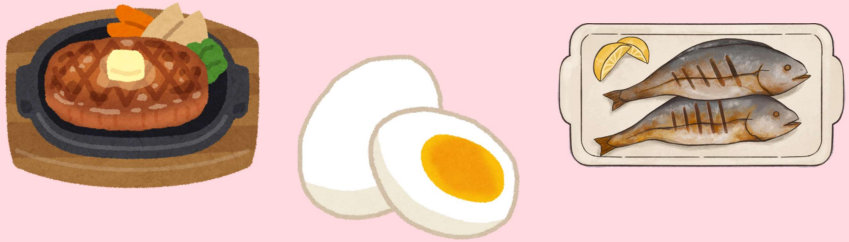
髪のために摂りたい
栄養素＆食材

おすすめ栄養素

髪の主材料「タンパク質」

⇨ 目的：ケラチン合成

【動物性タンパク質】



・体内で合成できない必須アミノ酸が揃っている
・吸収率が高い
・脂質が多い

【植物性タンパク質】



・必須アミノ酸が不足しやすい
・吸収率が低い
・脂質が少ない
・低カロリー

両方大切です。偏らないようにするのがポイント！！

髪の主材料「タンパク質」

⇨ 目的：ケラチン合成



オススメ食材
- 卵(特に卵黄)
- 魚(鯖・イワシ・鮭など)
- 肉(牛・豚・鶏)
- 大豆製品(納豆・豆腐など)

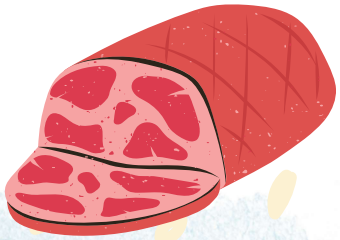




タンパク不足→細毛・抜け毛

髪の成長スイッチ「亜鉛」

⇨ 目的：細胞分裂・ホルモン調整





オススメ食材
- 牡蠣
- 赤身肉
- ナッツ類



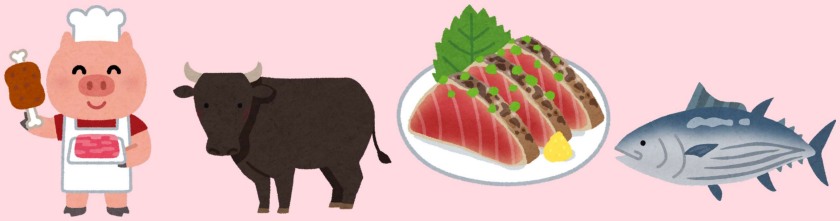
亜鉛不足→抜け毛・白髪・薄毛

酸素と栄養を届ける「鉄」

⇨ 目的：毛根のエネルギー生産

【ヘム鉄】

赤身肉・レバー・
かつお・まぐろなど



・吸収率が高い
・胃酸の影響をうけにくい

【非ヘム鉄】

ひじき・ほうれん草・
小松菜・大豆製品など



・吸収率が低い
・ビタミンCと一緒に摂取で
吸収UP

貧血の人はヘム鉄を意識して摂るようにしましょう

酸素と栄養を届ける「鉄」

⇨ 目的：毛根のエネルギー生産





オススメ食材
・レバー
・赤身肉
・カツオ・マグロ

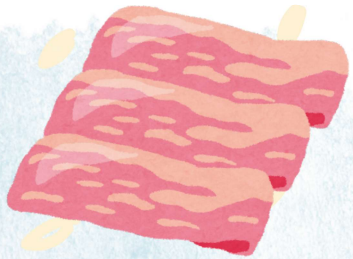




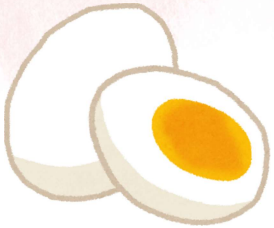
鉄不足→抜け毛・白髪・薄毛

育毛エンジン「ビタミンB群」

⇨ 目的：エネルギー代謝・細胞再生



オススメ食材
- 豚肉(B1)
- 卵・レバー(B2・B12)
- 納豆・玄米(B群全体)





B群不足→成長スピード低下・ツヤ低下

頭皮の炎症抑制「オメガ３脂肪酸」

⇨ 目的：血流改善・頭皮環境安定



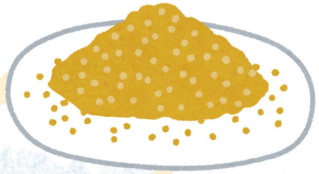
オススメ食材
・青魚(サバ・イワシ)
・亜麻仁油・えごま油



炎症・乾燥・皮脂異常→抜け毛リスク上昇

老化・白髪対策「抗酸化栄養素」

⇨ 目的：毛母細胞の酸化防御





オススメ食材
・緑黄色野菜
・ベリー類
・ゴマ・ナッツ



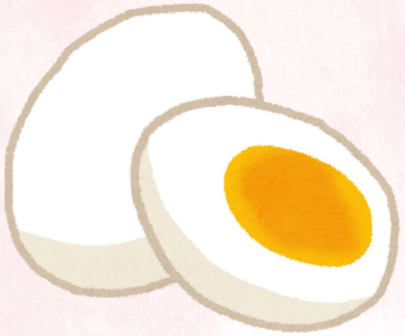


酸化ストレス→白髪・薄毛進行

おすすめ食材8選



たまご



⇨ 髪づくりのフルセット

- 良質なタンパク質(ケラチン材料)
- ビオチン(抜け毛予防)
- 亜鉛・鉄・ビタミンB群
- コレステロール(女性ホルモンの材料)

完全栄養食ともいわれる食材です



青魚(鯖・イワシ・さんま)

⇨ 頭皮環境と血流を同時に改善



・DHA・EPA(炎症抑制)
・タンパク質
・ビタミンD・ビタミンB12



抜け毛・頭皮トラブル・
ホルモン由来の不調対策に

赤身肉



⇨ 毛根のエネルギー源



- タンパク質
- ヘム鉄
- 亜鉛
- ビタミンB12



疲労型の抜け毛対策に

牡蠣



食中毒には
要注意！

⇨ 亜鉛の王様

- 亜鉛
- 鉄
- タウリン

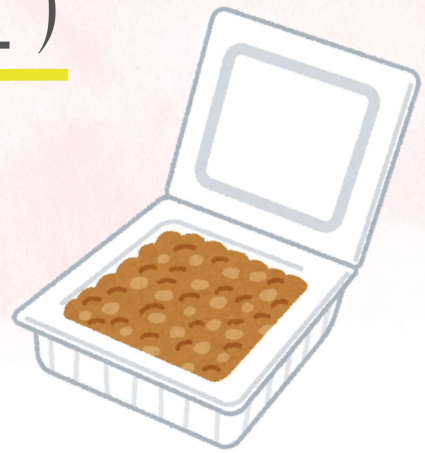


白髪・薄毛対策に

納豆・味噌(発酵大豆)

⇨ 発毛の裏方サポート







- 植物性タンパク質
- ビタミンB群
- 腸内環境改善

吸収力が上がり、他の栄養素が効く体に！！

レバー



⇨ 栄養密度が最強

- ヘム鉄
- ビタミンA・B2・B12
- 葉酸

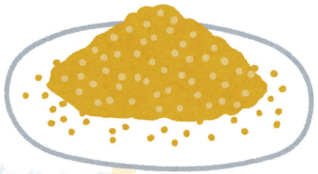


貧血・産後・更年期の髪トラブルに

ナッツ・ごま類



⇨ 抗酸化・ミネラル補給





- 亜鉛・銅
- ビタミンE
- 良質な脂質



白髪・老化予防のサポート

緑黄色野菜



⇨酸化ストレス対策



- βカロテン
- ビタミンC
- 葉酸





老化予防に必須

thank you