ヘアケアに最適な食材リスト

List of the best ingredients for hair care

01 タンパク質

髪の主成分ケラチンの生成を助ける

主な食材　肉、魚、卵、大豆製品

鶏むね肉のグリル、焼き魚、卵焼き
豆腐ステーキ、納豆ご飯

02 亜鉛

髪の成長を促進し、抜け毛を防ぐ

主な食材　牡蠣、レバー、ナッツ類

牡蠣のオイル漬け、レバーペースト、
アーモンドミルク、ナッツサラダ、ビーフステーキ

03 ビタミンB群

頭皮の健康をサポートし、代謝を高める

主な食材　豚肉、バナナ、玄米

豚しゃぶサラダ、バナナスムージー、玄米おにぎり
麦ごはん、味噌煮込み

04 鉄分

血流を促進し、髪に栄養を届ける

主な食材　ほうれん草、赤身肉

ほうれん草のおひたし、赤身ステーキ
レバニラ炒め、豆腐チゲ、鉄分強化シリアル

05 オメガ3脂肪酸

頭皮の炎症を抑え、健康な髪を育む

主な食材　サーモン、アボカド、くるみ

サーモンの塩焼き、アボカドサラダ
くるみ入りヨーグルト、シーフードパスタ

plan 01

朝 納豆ご飯、ほうれん草のおひたし、味噌汁
納豆は良質なタンパク質とイソフラボンを含み、髪の健康に寄与します。

昼 鶏むね肉のグリル、アボカドサラダ、玄米
鶏むね肉は高タンパク質で低脂肪、アボカドはオメガ3脂肪酸を豊富に含みます。

夜 サーモンの塩焼き、ほうれん草とくるみの和え物、玄米
サーモンはオメガ3脂肪酸が豊富で、くるみも同様に髪の健康をサポートします。

plan 02

朝 バナナスムージー、全粒粉トースト、ゆで卵
バナナはビタミンB群が豊富で、卵は良質なタンパク質源です。

昼 豚しゃぶサラダ、玄米おにぎり、野菜スープ
豚肉はビタミンB群と亜鉛を含み、髪の成長をサポートします。

夜 焼き魚（サバ）、ひじきの煮物、豆腐の味噌汁
サバはオメガ3脂肪酸が豊富で、ひじきは鉄分を多く含みます。

plan 03

朝 オートミール、ベリー類、アーモンドミルク
オートミールは食物繊維が豊富で、アーモンドミルクはビタミンEを含みます。

昼 ビーフステーキ、ロースト野菜、全粒粉パン
赤身の牛肉は鉄分と亜鉛が豊富で、髪の成長を促します。

夜 鶏むね肉と野菜の蒸し物、アボカドディップ、玄米
鶏むね肉は高タンパク質で、アボカドはオメガ3脂肪酸を含みます。