

# インナーケアの3つの重要性(構成比)

## Care 10%

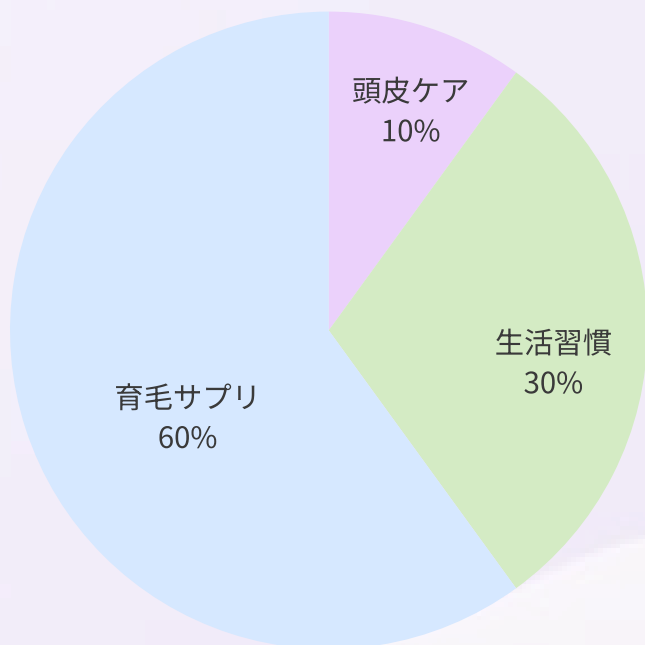


ヘアケア剤やヘアカラーによる刺激で頭皮が炎症を起こすと、髪に必要な栄養が届きにくくなり、健康な髪が育ちにくくなります。そのため、頭皮の健康を守ることが大切です。

## Lifestyle 30%



生活習慣（食事・睡眠・運動・ストレス）が乱れると、ホルモンバランスが崩れ、髪に栄養が届きにくくなります。健康な髪を育てるためには、規則正しい生活が大切です。



## Supplement 60%



育毛サプリは、髪に必要な栄養を効率よく補給するために役立ちます。食事だけでは不足しがちな栄養を補い、頭皮環境を整えて育毛をサポートします。