

体に良い食べ物カード

情報源: 太鼓判
2019年 1月 21日

食材
ブロッコリースプラウト

摂り方

* 1日1カップ2週間改善生活
・ブロッコリーは電子レンジ加熱

栄養素・成分

①スルフォラファン

作用

①頭皮の血流改善

効能

①白髪改善、抜け毛予防

