



チェック! もしかして私、〇〇不足…?

以下の項目の中で、該当するものをチェックしてみましょう。
さまざまな体と心の症状と栄養の状態は、とても関係があります。
5項目のうち2項目以上が該当する方は、不足している可能性があります。

鉄欠乏の可能性大

Fe

- たちくらみ、めまい、耳鳴りがする
- 肩こり、背部痛、関節痛、筋肉痛がある
- 頭痛、頭重になりやすい
- のどに不快感(つかえ感)がある
- 生理前に不調になる、生理の出血量が多い

亜鉛欠乏の可能性大

Zn

- 風邪をひきやすい
- 洗髪時、髪が抜けやすい
- 食欲不振になりやすい
- 肌が乾燥しやすい、かぶれやすい
- 傷の治りが悪い、跡が残りやすい

タンパク欠乏の可能性大

Protein

- 肉や卵などはあまり食べない
- ご飯やパン、麺などで食事を済ませてしまう
- 野菜中心、あるいは和食中心である
- スポーツをする。あるいは肉体労働である
- 胃薬をよく使う

ビタミンB欠乏の可能性大

VB

- 寝ても疲れが取れない。とにかく疲れる
- 記憶力が衰えている
- イライラしやすい、集中力が続かない
- アルコールをよく飲む
- 口内炎がよくできる

チェックがついた方、
当院の医師またはスタッフにご相談ください。