

それって



亜鉛



足りてないかも？

イライラする

寝つきが悪い

風邪をひきやすい

疲れやすい

味覚障害

記憶障害

性欲低下

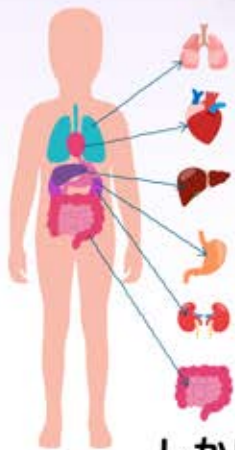


亜鉛不足が原因の可能性

体内でつくることのできない必須ミネラルの亜鉛は、「抗酸化作用」「うつ予防」「免疫UP」の効果があります。

亜鉛はタンパク質を作る酵素の材料とされ体の調子を整える重要な役割を担っています。

しかし、減塩やカリウム制限が必要な人は栄養士さんに相談してください。



亜鉛が含まれている食材

にぼし

牡蠣

4つくらいが適正

牛肉もも・肩ロース

海藻類

ほたて

ごま

切り干し大根

