

無性に食べたい！は



# 体のSOS

甘いものが食べたい！

鉄分不足  
タンパク質不足



お酒が飲みたい！

タンパク質不足  
カリウム不足



辛いものが食べたい！

亜鉛不足



しょっぱいものが食べたい！

ミネラル不足

