

Halu
Nutrition



甘いものがやめられない人へ
あなたに足りない
栄養素は？

- ✓ 鉄
- ✓ マグネシウム
- ✓ 亜鉛
- ✓ ビタミンB群



あなたはどのタイプ？

一番チェックが多いタイプを確認しましょう

A

- 爪が薄くてもろい、または反っている
- 立ちくらみすることがある
- 経血量が多い
- 顔色が悪いとよく言われる
- 口まわりに吹き出物が多い

B

- 肩こりがつらい
- 汗をよくかく
- ストレスが多い
- まぶたがけいれんする
- 手足の冷え

C

- 髪が抜けやすい
- 傷の治りが遅い
- 集中力が続かない
- 風邪をひきやすい
- 爪に白い線がある

D

- 朝起きられない
- 口角炎や口内炎がよくできる
- 舌の赤みが強い、腫れている
- 爪が割れやすい、二枚爪になる
- ニキビがよくできる

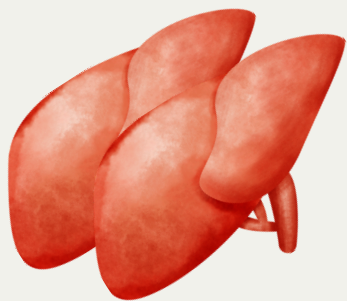
結果は次のページへ

A 鉄不足

鉄が不足すると体が酸欠状態になり、エネルギーを十分に作れなくなります。

すると体は手っ取り早くエネルギーを補給しようとして甘いものの欲につながります。

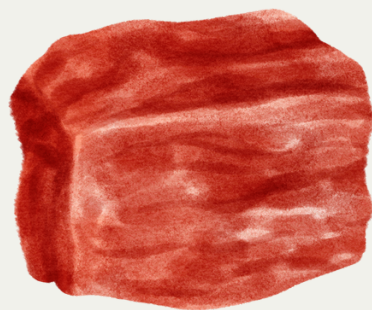
おすすめ食材



豚レバー



あさり



赤身肉



小松菜

ワンポイント



植物より動物に含まれる鉄が吸収率が高い！
酸味のもものと一緒に食べるとGOOD

Bマグネシウム不足

マグネシウムは300種類以上の酵素の働きを助ける栄養素。

エネルギー作りや神経の働きにも関わっているため、不足すると様々な不調がでてしまいます。

おすすめ食材



あおさ



ごま



アーモンド



雑穀

ワンポイント



あおさやごまなど、マメにちょい足しで補給！
主食のごはんを雑穀やもち麦にするのもGOOD

C 亜鉛不足

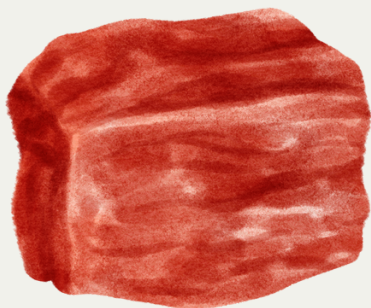
亜鉛は体の修復や代謝に必要な栄養素です。

不足すると疲れやすくなったり、味覚が鈍くなって濃い味を求めやすくなります。

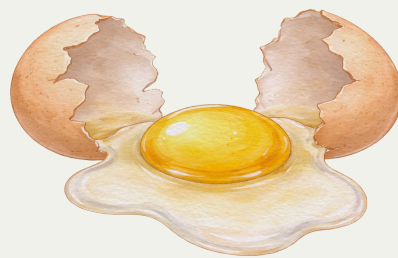
おすすめ食材



牡蠣



牛赤身肉



卵



ココア

ワンポイント



タンパク質ととると吸収されやすいです！

ちょい足しでゴマや雑穀、納豆も◎

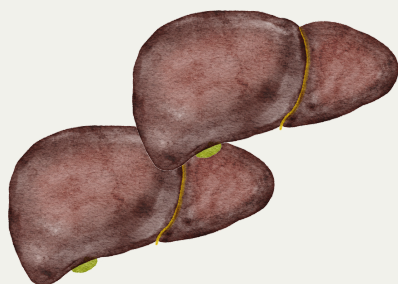
① ビタミンB群不足

ビタミンB群は食べたものをエネルギーに変えるための着火剤的な栄養素です。不足するとエネルギーをうまく作れず、甘いもので手っ取り早く補給したくなることがあります。

おすすめ食材



豚肉



鶏レバー



納豆



まぐろ

ワンポイント



B群も種類があるので、いろいろな食品を食べてこまめにとれるのが理想です！

栄養チェックはいかがでしたか？

複数のタイプに当てはまる方も多いと思います。

まずは気になる食材を1つ取り入れるところから始めてみてくださいね。