

たんぱく質不足チェックリスト

- ☐ 肌が弱い
- ☐ 爪がもろい
- ☐ 髪が抜けやすい
- ☐ 胃腸が弱い
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ メンタルの不調がある
- ☐ ささくれができやすい