

ビタミンB群不足チェックリスト

～消費を亢進するもの～

- 糖質の過剰摂取
- ストレスがある
- 腸内環境が悪い
- 感染症にかかった
- 発熱
- 抗生物質の使用

ビタミンB群不足チェックリスト

～不足症状～

- 疲れる
- 悪夢を見る
- イライラする
- 落ち込む
- やる気が出ない
- 不安感が強い
- 肌荒れ・皮膚の湿疹
- 集中力の低下