

亜鉛不足チェックリスト①

- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 傷の治りが悪い
- ☐ 肌が弱い
- ☐ 神経過敏
- ☐ こだわりが強い
- ☐ 爪の白斑がある
- ☐ 低身長

亜鉛不足チェックリスト②

- ☐ イライラする
- ☐ 怒りっぽい
- ☐ 味覚異常がある
- ☐ 偏食
- ☐ 眩しい