

顔色の悪さ・くすみ・目の下のくま

なんか肌の色が悪く、くすんでいる。目の下に青黒いくまがある。
こんなお悩みありませんか？

顔色が悪くくすんでいる、目の下にくまがある。という人は鉄欠乏かもしれません。

鉄とたんぱく質からなるヘモグロビンは、全身に酸素を運んでいます。鉄が不足すると酸素を各所に運ぶことができず、あちこちで酸欠が起きることになります。皮膚や粘膜に酸素が足りないと顔色が悪くなり、くすんだ肌になってしまうというわけです。

鉄は豚レバーやカツオに含まれる**ヘム鉄**を摂りましょう。小松菜やほうれん草などに含まれる鉄は**非ヘム鉄**といい、**非ヘム鉄**から摂る場合は**ビタミンC**と一緒に摂取すると吸収が促進されます。

※お悩み症状別栄養セラピー 一部引用

食材で摂取するなら！

ヘム鉄	豚レバー・鶏レバー・牛赤身・カツオ・マグロ・あさり
非ヘム鉄	小松菜・ほうれん草・豆腐・厚揚げ・ひじき
ビタミンC	赤ピーマン・ミニトマト・ブロッコリー・いちご・キウイ・アセロラ

菊美先生のオススメ！

サプリメントを利用しましょう！



鉄の補給にヘム鉄

女性が欠乏しやすい鉄のサプリメントです。

吸収のしやすいヘム鉄を9mg配合。

鉄の1日推奨摂取量は10mgですが、食事からの摂取のみだと基準値に満たない方が多くみえます。

足りない分を補う目的とさらに症状を改善するためには推奨摂取量よりも少し多く摂取したほうが良いため

9mg配合しているヘム鉄のサプリメントをオススメします。

※まず血液検査をして鉄が足りているか検査をしましょう。

大幅に足りない場合や鉄欠乏の症状がある場合は医師との相談になります。