

# 体の不調から不足している 栄養素をチェック！！



☑が2個未満  
→青信号

今後も積極的にビタミン・ミネラルを摂っていきましょう。



☑が2個以上  
→黄信号

偏った栄養に注意して、バランスを意識しましょう。



☑が4個以上  
→赤信号

生活習慣、生活環境の見直しが必要です。



## 体内サビつき

- ツメに白い斑点がある
- 目が疲れやすく乾燥しがち
- 軽い打ち身でもアザになる
- 料理の味付けは濃いめが好き
- 肌に潤いがなく乾燥しがち
- 手足の冷えやしびれが悩み
- よく寝ても疲れがとれない
- 髪にツヤがなく枝毛が多い
- 風邪をひきやすい
- やる気がおこらない
- 肩こりや頭痛になりやすい
- 傷が治りにくい



## ビタミン不足

- アルコールをよく飲む
- イライラしやすい
- 集中力が続かない
- 記憶力が衰えている
- 寝ても疲れがとれない
- 口内炎がよくできる
- お肌にくすみがある
- ハリのなさが気になる
- 肌荒れが気になる
- 太りやすく痩せにくくなった
- すぐに疲れがたまる
- 背中の中ん中あたりが痛い時がある



## ミネラル不足

- 目が疲れやすい・視力低下
- 生理不順
- 風邪をひきやすい
- 物忘れが激しい
- 暗闇で物が見にくい
- 唾液の出が悪くなった
- 傷が治りにくい・痕が残りやすい
- 肌荒れ・カサカサ・乾燥しやすい
- 傷や虫刺されが膿みやすい
- 味覚や嗅覚が鈍い
- 洗髪後に髪が抜けやすい
- ツメに白い斑点がある
- 食欲不振になりやすい
- よくまぶたがピクピク痙攣する
- よく眠れない
- 風邪をひきやすく治りにくい
- 運動中・睡眠中に足がつりやすい



## 鉄不足

- むくみがある
- 体にアザができやすい
- まぶたの裏が白っぽい
- 疲れやすい
- 立ちくらみや眩暈・耳鳴りがある
- 寝つきが悪い
- 爪が割れやすい・スプーン状に反る・二枚爪
- 顔色が悪い
- 歯茎から出血がある
- セルライトがある
- 生理の出血量が多い
- 氷が無性に食べたくなる
- 舌が赤くマツルツルしている
- 体を動かすと動悸・息切れしやすい
- 冷え性である
- 甘い物が我慢できない

# Vi 美mine C

Nutrition Supplement

9粒でビタミンCが1,000mg！（レモン約50個分、イチゴ約80個分に相当）含有し、健康維持を助けるとともに高い抗酸化作用、免疫力アップ効果があります。その他アミノ酸であるL-シスチンやビタミンB群を配合させることにより、女性の悩みである、シミやしわ、お肌のターンオーバー促進をサポート。また、黒コショウエキス配合により、これらの有用成分の吸収率を一気にアップさせてくれます。



美マインC \* ✨  
270粒 3,240円（税込）

1日  
9粒  
約108円

# Vi 美mine M

Nutrition Supplement

現代人に不足しがちなビタミン群（B<sup>1</sup>、B<sup>2</sup>、B<sup>6</sup>）を中心に、亜鉛やマグネシウム等を含有するサプリです。私達にとって重要な三大栄養素である脂質、糖質、たんぱく質を代謝させるために必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。一袋でなんと21種類のビタミン・ミネラルが摂れる優れもの！



美マインM \* ✨  
90粒 1,944円（税込）

1日  
2粒  
約42円

# Vi 美mine Fe

Nutrition Supplement

女性が特に不足していると感じる「鉄」を中心に配合。鉄を高濃度に含む食品は限られていますが、美マインFeは小腸での吸収が高い「ヘム鉄」を使用することで賢く鉄を摂取できます。



美マインFe \* ✨  
180粒 2,484円（税込）

1日  
6粒  
約78円

1日約228円で！体に必要な栄養素が補える！！