

あなたに必要な栄養は？

あなたが無性に〇〇が食べたい！と思ったとき、あなたの体が欲しがっているものは実は別のものかもしれません。これをフードクレイビング(=食物^{かつぼう}渴望)といいます。自分に必要な栄養を理解して、食べ過ぎを防ぎましょう！



甘いもの
が食べたい！

そんなときはたんぱく質不足かも

たんぱく質の多い主な食べ物

鶏むね・ささみ肉	たまご
納豆など大豆製品	アジ・サバ



すっぱいもの
が食べたい！

そんなときはマグネシウム不足かも

マグネシウムの多い主な食べ物

海藻	穀物・玄米
魚介類	ナッツ類



脂っこいもの
が食べたい！

そんなときはカリウム不足かも

カリウムの多い主な食べ物

ほうれん草・モロヘイヤ	海藻
バナナ・ドライフルーツ	アボカド



炭酸飲料
が飲みたい！

そんなときはカルシウム不足かも

カルシウムの多い主な食べ物

牛乳など乳製品	豆腐・豆乳
小魚・干しエビ	小松菜



他にも色々なフードクレイビングがありますので、気になったひとは調べてみてくださいね！



〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00						

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880