

美女医20人が  
お答えします!!



「亜鉛は牛乳と一緒に」

「お肉を食べるならお茶はダメ」

▼医学に精通する彼女たちは知っていました

教科書に  
載せたい!

# 美女医の

人間の必須栄養素は、18種のビタミン、20種のミネラル、8種のアミノ酸。必須なのに、意識しづらいのがミネラル。でもミネラルこそ老化現象「細胞のサビ」から体を守る美の鍵です。そこはさすがの美女医さん。医学的な知識を駆使して、賢くミネラルを取り入れていました。

不足!

# ミネラル不足!