

# 痛い足つり💧これで解決！

寝ている時の、  
こむら返り痛いんですよね〜〜〜



# プロフィール

## 森山裕子

Moriyama Yuko

ミネラルDIETメソッド講師  
加工食品診断士認定講師  
経皮毒コンサルタント  
基礎医学士  
ミネラル食学アドバイザー



### 加工食品診断士協会の理念

『守るべきは、子供達の健康、味覚、価値観、家族の絆、そして日本の食文化』

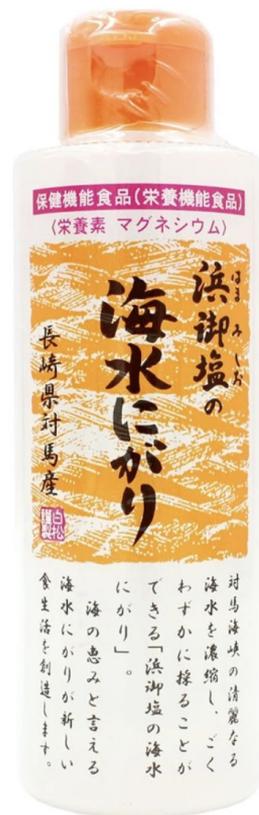
**原因は何だと思います？**  
**それは～**

**マグネシウム不足です！**

**マグネシウム摂るには  
どうしたら？**

めっちゃ簡単なんです ✨

**にがりを使います！**



# にがりの選ぶポイント！

- ・粗製塩化マグネシウム
- ・塩化マグネシウム含有物

**飲み物に入れて飲む！**

**米に入れて炊く！**



# 不足しがちなミネラル補給 オススメ品

# アマランサス

- ・亜鉛
- ・鉄
- ・マグネシウム

※簡単に取れるのは、ご飯に混ぜて炊く



Facebook無料  
デブる化学物質&痩せるミネラル  
食事サロン  
ご招待！

貴重なライブ対談が見れる✨

<https://www.facebook.com/groups/269912631057655/>

