

口内炎に効く食べ物



栄養素の中でも、特に**ビタミンB群**が**粘膜の健康維持**に大きく関係しています。
特に**ビタミンB2**や**ビタミンB6**が足りないと、口内炎がしやすい状態になります。

ビタミンB群は、水溶性ビタミンのため**一度にたくさん摂取しても、尿中に排泄されてしまいます。**
毎日コンスタントに摂取することが大切です。

ビタミンB2は…

レバー・うなぎ・卵・納豆・乳製品・葉菜類に多く含まれています。

ビタミンB6は…

赤身の魚・ヒレ肉・ささみなど**脂が少ない肉類**に多く含まれています。

バナナやパプリカにも比較的多く含まれています。



コンビニで買えるもの



などなど。

試してみてね。

