

- ・サルコペニア
(筋肉減少症)
- ・フレイル
(寝たきり予備群)



- ・肥満
- ・血糖値の上昇

筋肉



- ・動脈硬化

血管・骨

- ・貧血
- ・骨粗しょう症
- ・歯が弱くなる

- ・抜け毛、切れ毛



皮膚・髪・爪

- ・爪トラブル
- ・シミ、シワ

酵素・ホルモン・神経伝達物質など

- ・精神面への影響



- ・血糖値の上昇
- ・月経異常
- ・免疫機能の低下

情報出所：日経新聞（タンパク質が欠乏すると）