

鉄分不足チェックリスト①

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 風邪にかかりやすい
- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ 手足が冷えやすい
- ☐ 注意力の低下
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 寝起きが悪い
- ☐ 夜中に目を覚ましやすい

鉄分不足チェックリスト②

- ☐ 落ち込みやすい
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 湿疹ができやすい
- ☐ 爪が割れやすい
- ☐ 爪が凹んでいる
- ☐ 氷や硬いものを
食べたがる
- ☐ あざができやすい