

# 貧血チェック

貧血ひんけつというのは、鉄分てつぶんという栄養えいようが足りたなくておこる病気びょうきです。こんな症状しょうじょうがないか、チェックしてみましょう。

1. よくめまいや立ちくらみたがする
2. 顔色かおいろが悪わるいとよく言いわれる
3. 首くび、肩かたが凝こりやすい
4. 坂道さかみちや階段かいたんで、動悸どうき・息切れいきぎがする
5. 爪つめの色いろが白しろっぽく、割われたり欠かけやすい
6. 朝あさからなかなか起おきれないことがある
7. なんとなく体からだがダルい
8. 頭痛ずつうを感かんじることが多おほい
9. 口内炎こうないえんがでしやすい

3つ以上当てはまると貧血ひんけつの疑うたがいがあります。お家うちの人ひとに相談そうだんしましょう。

鉄分てつぶんの多おほい食べ物たものは、レバー・ひじき・ほうれん草そう・あさり・赤身あかみのお肉にくなどです。

