その他、“貯蔵鉄不足”になりやすい人

□　10 代の成長期の人

□　激しいスポーツをする人

□　ダイエット中の人

□　70 代の高齢者(食事の細い人)

⑵　通常の健康診断では、対象外の“貯蔵鉄”以下にチェックリストを作りました。

あなたは“貯蔵鉄不足”？

□ 眠っても疲れが、とれない事が多い

□ よく階段で、息切れがする。

□ 爪が割れやすい、欠けやすい、へこんでいる。

□ やたらと、氷を食べたくなる。

□ 夜に脚が、むずむずして、眠れない。

☑　チェックボードの項目に当てはまるものが多ければ、日頃から食事で“鉄”を意識してとるようにしましょう。