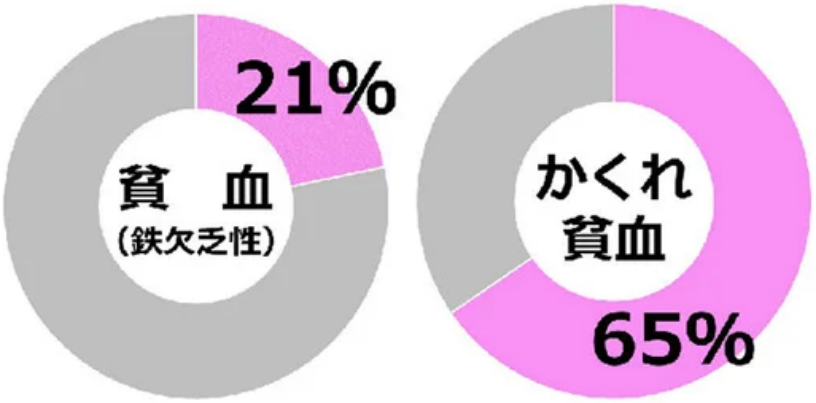
あなたも隠れ貧血かもしれません

20～40代女性の人口に対する
貧血と**かくれ貧血**の割合



出典：厚生労働省平成２１年国民健康・栄養調査

「鉄欠乏」チェックリスト

- □ かたいものをかみたくなる（氷、アメなど）
- □ 爪に丸みが少ない、割れやすい、やわらかい
- □ 脚がムズムズする 落ち着きがない
- □ 疲れやすい、軽い運動でも動悸・息切れがする
- □ 冷え性
- □ 髪の毛が抜けやすい
- □ のどに不快感がある 飲み込みにくい
- □ 頭痛・頭が重い めまい・立ちくらみがある
- □ イライラしやすい
- □ アザができやすい
- □ 歯ぐきから出血しやすい
- □ 生理前に不調・生理痛がひどい
- □ 出血が多い（生理・痔・胃潰瘍）
- □ 肉・魚をあまり食べない
- □ 出産経験がある

鉄欠乏

４つ以上は黄色信号
６つ以上は赤信号！

参照:「最新版 ココロの不調回復 食べてうつぬけ」　奥平 智之 著