

# 子供に多い4つの栄養不足 チェックリスト

各項目であなたの子どもに当てはまると思うものすべてにチェックをつけてください

※3つ以上当てはまれば、その疑いがあります。

さまざまな不定愁訴の原因となる

## 鉄欠乏

朝、なかなか起きてくれない。	<input type="checkbox"/>
集中力がなくイライラしてキレやすい	<input type="checkbox"/>
学校の体育の授業や部活についていけない。	<input type="checkbox"/>
学校では元気だが家に帰るとゴロゴロしている。	<input type="checkbox"/>
低体重児（未熟児）で生まれた。	<input type="checkbox"/>
冷えやすく、寒がり。	<input type="checkbox"/>
成長痛がある。	<input type="checkbox"/>
頭痛、めまいがある。	<input type="checkbox"/>
動機、息切れが激しい。	<input type="checkbox"/>
スポーツなどで身体を動かして、いっぱい汗をかいている。	<input type="checkbox"/>

子供のトラブルの主役

## 低血糖症

朝、寝覚めが悪く、食欲がない。	<input type="checkbox"/>
夜、寝付きが悪かったり、悪夢で夜中に目が覚める。	<input type="checkbox"/>
気分むらがあり、些細なことでよくよしたり突然キレたりする。	<input type="checkbox"/>
授業中、勉強に集中できなったり、眠ってしまうことがある。	<input type="checkbox"/>
急に漠然とした不安や恐怖をうったえることがある。	<input type="checkbox"/>
特に朝や夕方などに、しばしば頭痛をうったえる。	<input type="checkbox"/>
おかずよりもごはんやパン、麺類を好んでよく食べる。	<input type="checkbox"/>
ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどをよく飲む。	<input type="checkbox"/>
甘いお菓子やスナック、菓子パンが大好きで、食事の代わりにすることもある。	<input type="checkbox"/>
たまに、立ちくらみや脳貧血を起こす。	<input type="checkbox"/>

エネルギー不足、学習力低下を招く！

## ビタミンB群欠乏

なんとなくだるい、なかなか疲れがとれない	<input type="checkbox"/>
お菓子や清涼飲料水など、甘い物が大好き。	<input type="checkbox"/>
夜泣きがひどい、悪夢で夜起きてしまう。	<input type="checkbox"/>
不安傾向が強く、落ち着きがない。	<input type="checkbox"/>
勉強を頑張っているのに、成績が上がらない。	<input type="checkbox"/>
湿疹や口内炎などが出やすい。	<input type="checkbox"/>
糖質制限をしている、高たんぱく質の食事をしている。	<input type="checkbox"/>
虫歯になりやすい。	<input type="checkbox"/>
肩こり、筋肉疲労や傷みをうったえる。	<input type="checkbox"/>
成長が遅い、体重が増えない。	<input type="checkbox"/>

健康な心と身体づくりを阻害する

## たんぱく欠乏

ごはんやパン、麺類が大好き。	<input type="checkbox"/>
肉や魚、卵など動物性食品を好んで食べない。	<input type="checkbox"/>
食事は野菜中心、豆腐など植物性たんぱく質が多い。	<input type="checkbox"/>
和食系の食事をしている。	<input type="checkbox"/>
おやつを日頃からたくさん食べる。清涼飲料水をたくさん飲む。	<input type="checkbox"/>
スポーツ系やダンス系のお稽古をさせている。	<input type="checkbox"/>
身長がかなり伸びている。（1年間で5～10cm以上）	<input type="checkbox"/>
風邪などの感染症になりやすい。	<input type="checkbox"/>
疲れやすく、体力がない。	<input type="checkbox"/>
やせ型で、筋肉が少ない。	<input type="checkbox"/>

子供が丈夫になる

