



栄養チェックリスト

タンパク質不足チェックリスト
ビタミンB群不足チェックリスト
鉄分不足チェックリスト



Nutrition Facts

Serving Size Entire Recipe 187g (187 g)

Amount Per Serving

Calories Calories from Fat 31

% Daily Value*

Total Fat

Saturated Fat

Trans Fat

Cholesterol 0mg

3mg

Sodium 20g

<タンパク質不足チェックリスト>

- 1.肉や卵などあまり食べない
- 2.野菜中心の食事が多い
- 3.おにぎりや菓子パン、麺類だけで食事をすましてしまうことがある
- 4.スポーツをする、もしくは体力を使う仕事をしている
- 5.肉を食べると、お腹が張ったりガスが溜まる
- 6.食後に胃がもたれやすく、胃薬をよく飲む
- 7.ステロイド剤を使用している
- 8.腕や太ももが細くなった
- 9.手足がむくみやすい
- 10.風をひきやすい、体調を崩しやすい
- 11.肌や髪の毛のハリが衰えてきた

＊当てはまるものが3つ以上ある人は、タンパク質不足の可能性あります

<ビタミンB群不足チェックリスト>

- 1.疲れやすい
- 2.寝ても疲れがとれない
- 3.昼食後や夕方に眠くなる
- 4.集中力が続かない、記憶力が衰えたと感じる
- 5.イライラする
- 6.口内炎や口角炎がよくできる
- 7.肌荒れしやすい
- 8.目が疲れたり、目がチカチカしたりする
- 9.テレビなどの音に敏感になる
- 10.悪夢をよく見る
- 11.夜中に目が覚めてしまう
- 12.睡眠中に歯ぎしりをしているとされる
- 13.飲酒量が多い
- 14.おにぎりや菓子パン、麺類など、炭水化物に偏った食事が多い
- 15.甘いお菓子やせんべい、スナック菓子をよく食べる
- 16.ジュースや清涼飲料水をよく飲む

＊当てはまるものが3つ以上ある人は、ビタミンB不足の可能性あります

<鉄分不足チェックリスト>

- 1.疲れやすい
- 2.階段を昇ると息切れする
- 3.立ちくらみやめまいがするときがある
- 4.アザができやすい、内出血しやすい
- 5.肩こりがある
- 6.指先や足先が冷えやすい
- 7.よく頭痛がする
- 8.歯茎から出血する
- 9.抜け毛が多い
- 10.顔色が悪いと言われる
- 11.爪が割れたり、剥がれたりしやすい
- 12.のどに不快感がある、ものを飲み込みにくい
- 13.気分が落ち込みやすい
- 14.月経前や月経中に不調になる ＊女性の方のみ

＊当てはまるものが3つ以上ある人は、鉄分不足の可能性あります



如何でしたか？

気になること、質問などありましたら
お気軽にご連絡ください



Nutrition Facts

Serving Size Entire Recipe 187g (187 g)

Amount Per Serving

Calories

Calories from Fat 31

% Daily Value*

Total Fat

Saturated Fat

Trans Fat

Cholesterol 0mg

3mg

Sodium 20g