

貧血

女性の5人に1人

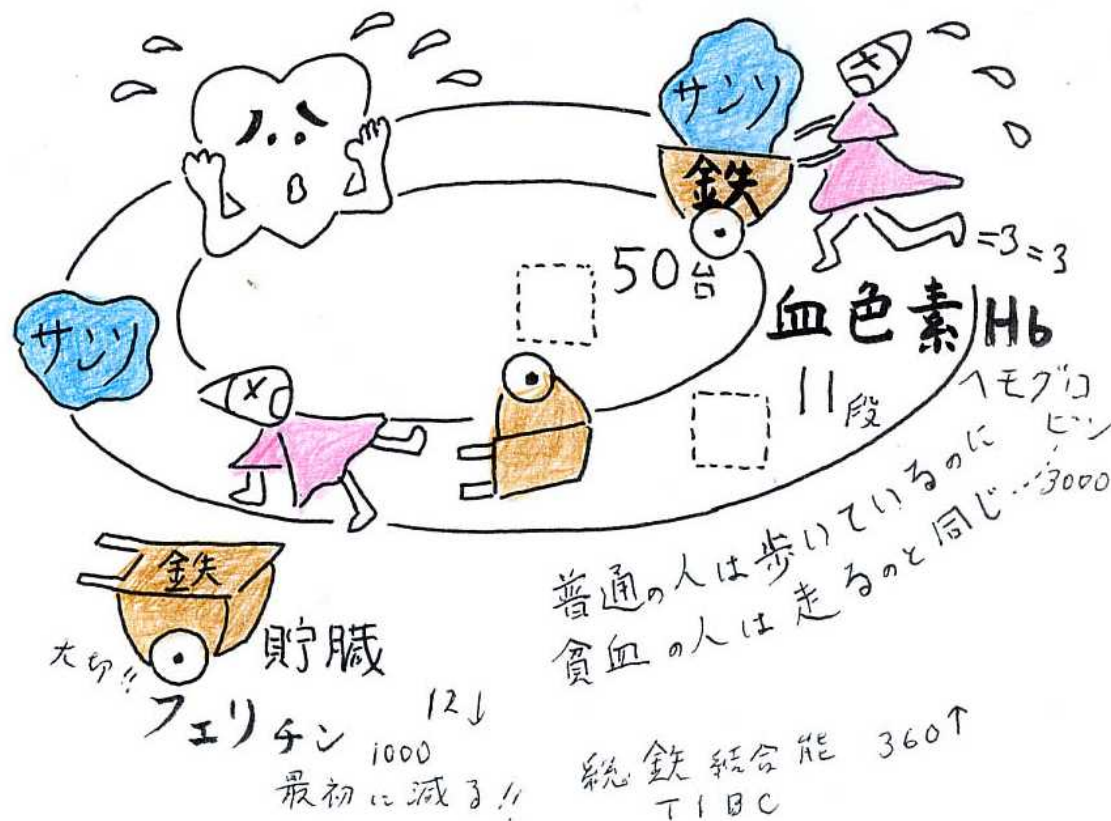


活発さない カゼひき易い

$$[2.7(16 - Hb) + 17] \times \text{体重} = \text{不足} \leftarrow \text{経口 10\%しか}$$

ち × 脳貧血 --- 一時的に血が行かない

う × 低血圧 --- 自律神経が過敏



レバー



卵黄



ほうれん草
小松菜



セブチ
大根



イワシ
ワカサギ



アサリ
しじみ



ビタミンC

鉄の吸収を助ける



大豆



わかめ
こんぶ



イチゴ



みかん