

# こどものこんな行動・症状 気になっていませんか？

- ✓ 集中力がない
- ✓ 物覚えが悪い
- ✓ 我慢できない
- ✓ 運動が苦手
- ✓ 風邪を引きやすい
- ✓ 朝起きてくれない

泣くこどもと頭を  
抱えるママの写真

もし今、炭水化物中心の食生活なら  
その原因は栄養不足です

薬剤師  
イラスト

タンパク質、ビタミン、ミネラル  
摂れていますか？

摂ってるつもりだけど足りないの  
かな？

ママ  
イラスト

栄養不足が気になる子育てママ  
さんへ！  
LINEお友達登録で『こどものた  
めの食の教科書』を無料プレゼ  
ント