

食べる内容は、食事たで不足ないようしがちな栄養素しょうじ（カルシウムふそく、鉄などえいよう）を含む食品そをとり入れるとよいでしょう。市販品てつを利用する場合は、脂質ふく、塩分しょうひん、糖分いのとりすぎに気をつけましょう。また、食事いしに影響しやうえきしない適量てきりょうを心がけて、だらだら食たべずいに時間を決めましょう。