

知っておこう！貧血にならないためには！

-鉄の吸収力UPが貧血予防のポイント-

鉄を多く含んだ食品をたくさん摂取しよう！

貧血とは、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態をさします。ヘモグロビンが減少すると、体中に酸素を送る機能が低下し、息切れ・疲労感・めまい・立ちくらみなどの症状が現れます。ヘモグロビンは、鉄とたんぱく質で作られています。貧血の多くの原因は、食事からの鉄の摂取不足です。その他にスポーツの場面での、発汗や足底部への強い刺激の反復（ランニング・ジャンプなど）でヘモグロビンが壊れ、鉄が失われる可能性があります。日頃の食事から鉄分を多く含んだ食品を意識して取り入れましょう。

鉄を多く含んだ食品

レバー（豚・鶏）、まぐろ、かつお、あさり、かき、ひじき、豆腐、ほうれん草や小松菜などの青菜など



たんぱく質・ビタミンCで吸収力UP！

鉄は吸収が悪いことで有名な栄養素です。特に貝類と植物性の食品からは吸収されにくいので、たんぱく質やビタミンCと食べ合わせると吸収が良くなります。

たんぱく質を多く含んだ食品

牛もも肉、鶏ささみ、豆腐、卵、さけ、牛乳、まぐろ、かつお、さんまなど



ビタミンCを多く含んだ食品

じゃがいも、ブロッコリー、トマト、パプリカ、ほうれん草や小松菜などの青菜、みかんやグレープフルーツなど



貧血予防のおすすめメニューはこれ！

副菜

ほうれん草のお浸し、ひじき入りツナサラダ、まぐろの山かけ、冷や奴、あさりの酒蒸しなど



主菜

かつおのたたき、レバニラ炒め、ポテトとほうれん草のグラタン、麻婆豆腐、レバーの竜田揚げ、まぐろやさんまのお刺身など



果物・乳製品

柑橘系のフルーツなどビタミンCが多い果物と牛乳を積極的に摂りましょう。

主食

ひじきご飯、鉄火丼、あさりとほうれん草のパスタ、かきご飯、ほうれん草のカレーなど



汁物

クラムチャウダー、しじみやあさりの味噌汁、ほうれん草とかきのシチューなど

食事の前後のコーヒーや紅茶はNG！
タンニンという物質が入った飲み物（コーヒー・紅茶・緑茶など）は、鉄の吸収が妨げられるので、食事の前後にはとらないようにしましょう。