

貧血に悩んでいませんか！？

最も多いのが体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」

貧血とは？

血液中の赤血球や血色素(ヘモグロビン)が減少して、体に酸素が行きわたらない状態
そのために肺や心臓が一層働かねばならず、息切れや動機を起こしてしまう症状

貧血の診断基準

血色素量・赤血球に含まれるヘモグロビンの量を見ます。
男性：13 g/dl 未満 女性：12g/dl 未満(妊婦：11g/dl 未満)

ヘモグロビン・・・
肺から吸収した酸素
を全身に運搬する

貧血症状をチェックしてみましょう

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い | <input type="checkbox"/> あくびが出る | <input type="checkbox"/> 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 眠くなる | <input type="checkbox"/> 氷が食べたくなる | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 爪の変形 | <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 息切れ |
| <input type="checkbox"/> 目の結膜に赤みがない | <input type="checkbox"/> 動悸 | <input type="checkbox"/> 集中力の低下 |

「鉄」を十分に摂りましょう 鉄は体内で作ることができないため、食事ですることが不可欠です
ヘム鉄：より吸収されやすい 豚、牛、鶏などの肉類（特に赤身）、レバー類 あさり、カキなどの貝類
まぐろ、かつお、いわしなどの魚類

非ヘム鉄：ひじき、のりなどの海藻類
大豆製品・ほうれん草などの緑黄色野菜



予防と改善の5か条

1. 日3食規則正しく欠食しないよう食べましょう
2. 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう
3. 鉄分の多い食品を意識して摂りましょう
4. 胃腸の調子を整えて吸収力を高めましょう
5. 運動不足にならないよう注意しましょう

鉄たっぷりのヒントメニュー<主食>

- スパゲッティボンゴレ
あさり+焼きのり1枚をちぎってまぶす。
- そば、うどんに牛肉の甘辛煮をプラス
- 納豆チーズ丼
玄米ご飯+納豆+卵+チーズ+水菜
- ★主食となる穀類の中でも鉄の多いもの
・玄米・そば・パスタ・ライ麦パン・
鉄分を追加したグラノーラ

鉄たっぷり主菜・副菜

- 牛赤身肉（もも肉など）のソテー
ブロッコリー、にんじんの付け合わせ
ライ麦パンと一緒に
- 蒸し大豆と野菜のサラダ
- ほうれん草、小松菜などの白和え・豆腐
- ツナとじゃがいも、かぼちゃ、にんじんのソテー
- 高野豆腐とひじきの煮物

