



栄養課だより

2023.6
Vol.24

紫陽花が色鮮やかに咲く季節となりました。

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

行事食紹介

6月の行事食では、スタミナ井・しらすとわかめの酢の物
卵スープ・杏仁豆腐をお届けしました♪
お酢には食欲増進効果の他に、疲労回復や便秘改善、内臓脂肪を減らす働きがあります。食欲がなくなりやすいこれからの季節に、さっぱりとしたお酢をぜひご活用ください♪



貧血について



貧血とは、血液中のヘモグロビン濃度が低くなっている状態のことをいいます。

ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ働きがあり、ヘモグロビンが減少するといろいろな器官が酸欠状態となってしまうめまい、動悸、頭痛、倦怠感、耳鳴りなどを引き起こします。

貧血の中でも「鉄欠乏性貧血」が最も多く、特に月経のある女性、小学校高学年から中学生にかけての成長期になりやすいです。食事との関わりが大きいので、食生活の見直しが大切です。

食生活で気をつけたい3つのポイント

朝食をしっかり食べる

鉄を十分に摂る

造血ビタミンを摂る

造血ビタミンを摂る

【葉酸】

のり・海藻類・レバー・大豆類・ブロッコリーなど

【ビタミンB12】

レバー・しじみ・あさり・サンマ・カキなど



鉄を多く含む食品

食品に含まれる鉄は、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類に分けられます。ヘム鉄の方が吸収率が高いのが特徴で、非ヘム鉄は動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

【ヘム鉄】吸収率10～30%

レバー（鶏・豚・牛）・あさり・かつお・卵・牛肉・さんまなど



【非ヘム鉄】吸収率1～8%

納豆・ほうれん草・小松菜・ひじきなど



※貧血の症状がある方は、医師に相談し適切な治療を受けましょう

