

貧血とは血液中の赤血球や色素(ヘモグロビン)が正常よりも少なくなってしまう状態をいいます。貧血になると血液の酸素運搬がうまくいかなくなり、体のだるさや疲労といった様々な症状が現れます。



ANEMIA

貧血予防のポイントは **やっぱり食事** にあり!!

体内に含まれる鉄分が減少すると、ヘモグロビンが減り酸素を運搬する能力が低下してしまい、体のだるさや疲労といった様々な症状が現れます。これが貧血です。私たちの体は、新しい赤血球をつくるために鉄を毎日消費しているため、食事から鉄をしっかり補う必要があります。鉄の他にもヘモグロビンなどの材料になるタンパク質・鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。また、造血効果のあるビタミンB12・B6や葉酸を多く含む食材もオススメです。色々な食品を組み合わせると鉄を効果的に吸収することが貧血予防のポイントです!

季節別の貧血予防に効く食材

(参考)厚生労働省「e-ヘルスネット 貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう」(参照2017-8-13)
女子栄養大学「貧血予防に効く栄養素と食材」(参照2017-8-13)

春 3月 ~ 5月						1年中			
	カツオ	あさり	菜の花	キャベツ	いちご		レバー牛豚鶏	卵	
	鉄/タンパク質 ビタミンB12・B6	鉄 ビタミンB12	鉄/ビタミンB6 ビタミンC/葉酸	ビタミンC 葉酸	ビタミンC 葉酸		鉄/タンパク質 ビタミンB12・B6	鉄/ビタミンB12 タンパク質/葉酸	
	夏 6月 ~ 8月								
		キハダマグロ	ほうれん草	アナゴ	ゴーヤ		オレンジ	大豆	ヒジキ
鉄/タンパク質 ビタミンB12・B6	鉄/ビタミンC 葉酸	タンパク質 ビタミンB12	ビタミンC 葉酸	ビタミンC 葉酸	鉄/タンパク質 葉酸	鉄			
秋 9月 ~ 11月									
	イワシ	カツオ	さつまいも	柿	鮭	鶏もも肉	牛乳		
鉄/タンパク質 ビタミンB12・B6	鉄/タンパク質 ビタミンB12・B6	ビタミンC/葉酸 ビタミンB6	ビタミンC 葉酸	タンパク質 ビタミンB12	タンパク質 葉酸	タンパク質 ビタミンB6	タンパク質 ビタミンB12		
冬 12月 ~ 2月									
	カキ	小松菜	ブロッコリー	みかん	ほうれん草	じゃがいも	バナナ		
鉄/葉酸 ビタミンB12	鉄/ビタミンC 葉酸	ビタミンC/葉酸 ビタミンB6	ビタミンC 葉酸	鉄/ビタミンC 葉酸	鉄/ビタミンC 葉酸	ビタミンC ビタミンB6	ビタミンB6		

Q \わかるかな?/
あさクリ
クイズ!

次のうち、貧血の人がなりやすいものはどれでしょうか?

- ① 口内炎
- ② 鼻炎
- ③ 結膜炎
- ④ 中耳炎