



貧血予防

「貧血」とは？

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度が低下している状態です。ヘモグロビンは主に鉄とたんぱく質できていて、貧血でもっとも多いのが鉄が不足した「鉄欠乏性貧血」です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶはたらきをしているので、鉄が不足すると全身に酸素を運ぶことができず、疲れやすい・頭痛・息切れなどの症状がでます。



こんな人は貧血のリスクが高いので要注意

無理なダイエットをしている
月経がある

朝食を抜いている
妊娠・授乳をしている



貧血になっていませんか？

- ・疲れやすい、少し動いただけで息切れやめまいがする
- ・下まぶた裏の結膜（「あっかんべー」をして見えるところ）が白っぽい
- ・爪が変形している（さじ状爪、スプーンネイル）
- ・足がむずむずして眠りづらい

もしかしたら
貧血かも？！

推奨されている1日の鉄摂取量

成人男性 7.5mg

月経のある女性 6.5mg

月経のない女性 10.5mg

鉄を多く含む食べ物

* 動物性（ヘム鉄）*

レバー 牛肉 かつお いわし
貝類（あさり・しじみ・かき）

※貝類にはヘム鉄と非ヘム鉄のどちらも含まれています

* 動物性食品に多く含まれている鉄は、体内に吸収されやすいという特徴があります。

* しかし動物性食品を食べ過ぎると、脂質などを過剰に摂りすぎてしまう可能性があります。



* 植物性（非ヘム鉄）*

豆類 大豆製品（納豆、油揚げなど）
水菜 小松菜 ほうれん草
ひじき（鉄釜製造）

* 植物性食品に多く含まれている鉄は、体内に吸収されにくいです。鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂りましょう。



貧血を防ぐポイント💡

- * 鉄を多く含む食品を食べる！
- * 動物性と植物性の食品をバランスよく食べる！
- * ヘモグロビンの材料となるたんぱく質をとる！
- * 無理なダイエットはせず、1日3食食べる！



鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなります。かんきつ類や酢などの酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べることで胃酸の分泌が促され、鉄の吸収率が高まることが期待されます。

鉄分たっぷり！おすすめレシピ☆



ステーキサラダ

〈材料〉2人分

牛赤肉(ステーキ用).....120g
塩.....少々
粗びきこしょう.....少々
オリーブ油.....小さじ1
A { 酢.....大さじ2 砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ2 塩.....0.2g
酒.....大さじ1
レタス.....100g
水菜.....30g
ミニトマト.....50g
きゅうり.....50g
焼のり.....1枚

〈作り方〉

- ① 牛肉は塩・こしょうをして3mm大のそぎ切りにする。
- ② ミニトマト、レタス、きゅうり、水菜を洗う。
ミニトマトは1/2に切る。レタスは手でちぎる。
きゅうりは斜め薄切り。水菜は5cmに切る。
- ③ Aは合わせて、電子レンジで加熱する。
(500wで1分程度)
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、
①を焼き、③につけこむ。
- ⑤ 皿に野菜を盛り、④をのせる。

レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

豆乳のクラムチャウダー

〈材料〉3~4人分

あさりの水煮缶.....1缶
小松菜.....1束
ベーコン.....4枚
じゃがいも.....1個
人参.....1/2本
たまねぎ.....1個
オリーブ油.....小さじ1
豆乳.....400ml
水.....200ml
コンソメキューブ.....2個
塩.....少々
こしょう.....少々

〈作り方〉

- ① ベーコンは1cm幅に切る。小松菜は3cm幅に切る。
じゃがいも、人参、たまねぎは1cm角に切る。
- ② 小松菜はゆでて、水気を切っておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。
小松菜以外の野菜を入れ、さらに炒める。
- ④ 水を加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 小松菜、豆乳、あさり缶(汁ごと)、コンソメを加える。
- ⑥ 沸騰しないように気をつけながら温める。
②の小松菜を入れ、塩・こしょうで味を整える。

レシピ提供:宇治市役所健康生きがい課 管理栄養士