

貧血かも・・・！



貧血のサイン

- 疲れやすい
- 朝起きにくい
- 動機・息切れがする
- 顔色が悪い
- 頭痛やめまいがする
- 肩こり

などなど

鉄欠乏性貧血とは

血色素を作るために必要な鉄分の不足

原因は：①鉄摂取不足 ②鉄吸収不良 ③鉄需要の増大 ④過剰な鉄喪失

予防するための生活改善

タンパク質・糖類・脂質・ミネラル・ビタミンを

1日3回の食事でまんべんなく取り入れるようにしましょう

また鉄分を多く含む食品をとりましょう。

ヘム鉄 吸収率10～20%

非ヘム鉄 吸収率4～6%

ヘム鉄

獣肉類



牛肉、鶏肉、豚肉など

内臓およびレバー製品



内臓類、レバーペースト

魚類(血合い部分は特に)



かつお、いわし、まぐろなど

非ヘム鉄

豆類



大豆、あずき、ココアなど

卵類



卵

緑黄色野菜



ほうれん草、小松菜など

貝類



あさり、しじみなど

海藻類



ひじき、のりなど