

食育 通信

令和7(2025)年8・9月
大阪市立清水丘小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

貧血を予防しましょう

貧血を予防する「鉄」は、汗と一緒に流れてしまうことを知っていますか？それに加え、今の暑い時期には、夏バテなどによる食欲の低下によって、食事から摂る鉄の量も少なくなるため、特に貧血に注意が必要です。

貧血の主な原因

鉄の
摂取不足

鉄の
吸収不良

鉄の損失
(出血、発汗など)

貧血のしくみと症状

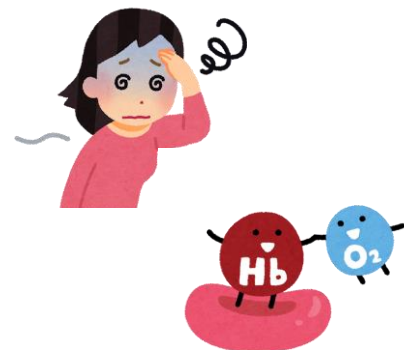
体内にある鉄の約70%は血液中にあります。

鉄は赤血球の成分(ヘモグロビン)となって全身の細胞に

酸素を運ぶ役割をします。しかし、鉄が不足すると全身に

酸素がいきわたらず、細胞が酸欠状態になってしまいます。

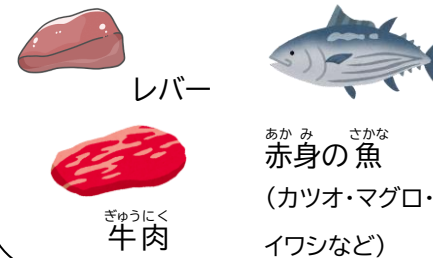
その結果、めまい・疲れやすい・顔色が悪い・食欲不振などの症状が現れます。



鉄を多く含む食品を摂りましょう

食べ物に含まれる鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。ヘム鉄は、動物性食品に多く含まれ、比較的吸収されやすい鉄です。非ヘム鉄は、植物性食品に多く含まれ、単体では吸収されにくいですが、ビタミンCやたんぱく質と同時に摂取することで吸収されやすくなります。

ヘム鉄が多い食べ物



非ヘム鉄が多い食べ物



鉄以外に摂りたい栄養素

非ヘム鉄の吸収を
助けます。

ビタミンC

さつまいも、ブロッコリー、
キウイフルーツ、みかん など

正常な赤血球を
作ります

ビタミンB₁₂

ようさん

葉酸

レバー、卵、
あさり・しじみなどの貝類 など

ブロッコリー、枝豆、アボカド、
ほうれんそう、のり、いちご など

基本は、1日3食の規則正しい食事です。

好き嫌いせず、バランスの良い食事を心がけましょう。