

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

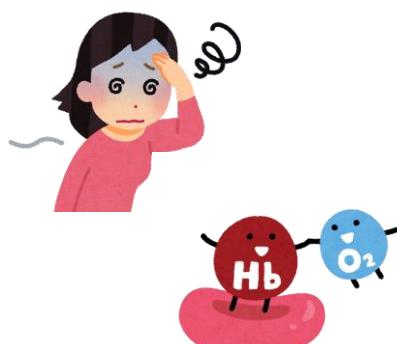
貧血を予防する「鉄」は、汗と一緒に流れてしまうことを知っていますか？それに加え、今の暑い時期には、夏バテなどによる食欲の低下によって、食事から摂る鉄の量も少なくなるため、特に貧血に注意が必要です。

貧血の主な原因



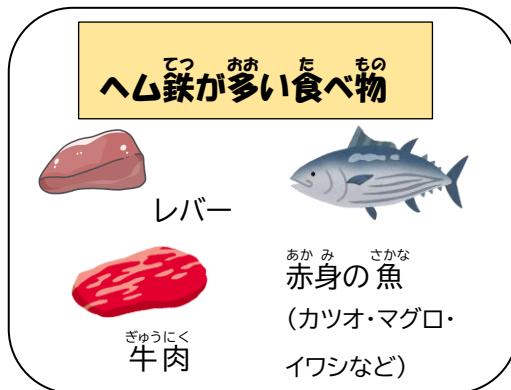
貧血のしくみと症状

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やたんぱく質と一緒に摂取することで吸収されやすくなります。



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

正常な赤血球を作ります

ビタミンB12

ようさん

葉酸

さつまいも、ブロッコリー、キウイフルーツ、みかんなど

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。

す好ききらいせず、バランスの良い食事を心がけましょう。