

食育通信

令和7年9月号
大阪市立南田辺小学校

貧血を予防しよう！

貧血は、酸素を運ぶ働きがある血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの材料である鉄が不足したり、鉄の吸収が上手くいかなかったりすることで起きます。

食事でできる貧血予防

1. 鉄を多く含む食べ物を食べる。

(1) ヘム鉄

動物性の食品に多く含まれ、比較的吸収されやすい鉄です。

(2) 非ヘム鉄

植物性の食品に多く含まれ、単体では吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収されやすくなります。



2. たんぱく質を十分にとる。

赤血球をつくる材料になります。

3. コーヒー・紅茶・緑茶を

食事中や食後に大量に飲まない。

これらの飲み物は、鉄の吸収を妨げる「タンニン」を含みます。

4. 葉酸やビタミンB₁₂をとる。

正常な赤血球をつくるために必要な栄養素です。

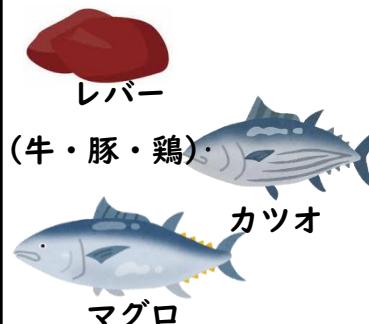
貧血になると、こんな症状が現れます！

- ・頭痛
- ・動悸
- ・めまい
- ・息切れ
- ・顔色が悪い
- ・疲れやすい



貧血で現れる症状は様々です。
特に女性に多く10人に1人は
貧血と言われています。

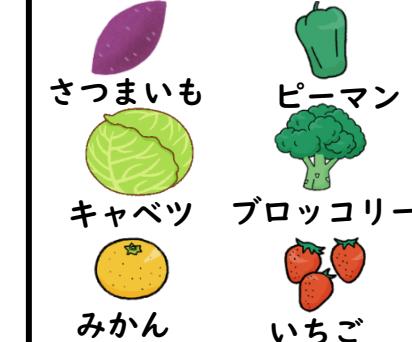
ヘム鉄が多い食べ物



非ヘム鉄が多い食べ物



ビタミンCが多い食べ物



たんぱく質が多い食べ物



葉酸が多い食べ物



ビタミンB₁₂が多い食べ物



欠食が続くと、必要な栄養素が不足するため、

1日3食バランスのよい食事をとることが大切です。

給食で登場する「レバー」

9月26日（金）にカレー風味の「チキンレバーカツ」、5月には、豚レバー（チップ）を使用した「タコライス」が登場しました。他には、鶏レバー（ペースト）も使用します。食べやすいように味つけなどを工夫して、不足しがちな栄養素を補っています。