

栄養だより 春

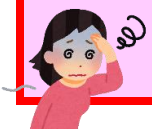
今年は10年ぶりの大寒波もあり、気温の変化も大きくありましたが、日に日に暖かさも増し、ようやく待ち遠しかった春がやって来ますね。今回は【貧血】についてのお話をご紹介します。

貧血の種類と症状 (貧血にもいろいろな種類の貧血があるよ!!)

鉄欠乏性貧血 (全体の約70%)

《Hb(ヘモグロビン)を作る鉄が不足している状態》

《主な症状》…めまい・立ちくらみ・動悸・息切れ
倦怠感・疲れやすさ・顔面蒼白・頭痛
耳鳴り・爪のひび割れ・口端や舌のあれ
抜け毛・肌の乾燥・手足の冷え



その他の貧血

- * 巨(大)赤芽球性貧血 (悪性貧血)
- * 再生不良貧血
- * 腎性貧血
- * 溶血性貧血



おすすめの栄養素と食材

鉄を摂取する	ヘム鉄	(レバーや赤身の肉・赤身の魚に多く含まれる)
	非ヘム鉄	(野菜や卵、牛肉などに多く含まれる)
たんぱく質を摂る (ヘモグロビンの材料になる)	鶏卵・牛肉・いわし・しらす干し	
ビタミンCを摂る (鉄の吸収を高める)	キウイ・りんご・パプリカ・ブロッコリー	
葉酸やビタミン12を摂る (赤血球が作られる時に必要)	ほうれん草・枝豆・わかめ・ひじき	

貧血の原因 (どうして貧血になるの?)

- * 鉄分の不足
- * 鉄の必要量の増加 (思春期・妊娠女性)
- * 鉄が体から失われる (生理・消化管出血・婦人科疾患)
- * その他 (その他の栄養不足・慢性の病気・血液の病気)



対策

鉄分の多い食品を摂る

和食で鉄分たっぷりメニュー

- * あさりの炊き込みご飯
- * 鶏レバーの生姜煮
- * 小松菜としらすの煮びたし
- * ひじきの炒り煮
- * かぼちゃの味噌汁

今回は鉄分をたくさん含む1品ばかりを組み合わせていますので、普段の献立を考える時は、他のメニューを取り入れながら、バランスの良い食事に心がけましょう!!

Point

【鉄の吸収率は…】

ヘム鉄 > 非ヘム鉄

小松菜やひじきなどの非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂ることで効果アップ!!

コーヒーや紅茶や緑茶に含まれるシュウ酸やタンニンは、鉄の吸収を阻害するおそれがあるので注意しましょう!!



エネルギー	たんぱく質	鉄	塩分
593kcal	31.4g	12.3g	3.4g

