

血色素が少ないと言われた方へ

□ 血色素（ヘモグロビン）とは・・・？

血液の中にある鉄分を含むたんぱく質の一種で酸素を運ぶ働きをしています。

そのため、血色素が少ないと酸素が体中に行きわたりづらくなり立ちくらみや頭痛、体のだるさや肩こりなどを引き起こします。

□ 血色素を増やすための生活習慣

• バランスの良い食事

3食規則正しく食べ、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

• 適度な運動

ストレッチやウォーキングなどの運動で血液を体の隅々まで行きわたらせましょう。

• 十分な睡眠

最低でも6時間くらいの睡眠をとりましょう。

• よく噛んで食べましょう

胃酸の分泌は鉄の吸収を促進させます。よく噛み胃酸分泌を高めましょう。

□ 食事のポイント

鉄分を多く含む食品を取りましょう。



レバー



あまり



いわし, まぐろなど



ほうれん草・大根葉



納豆

鉄分の吸収を助けるビタミンCや良質のたんぱく質を取りましょう。

ビタミンC



ミニトマト



ピーマン



ガクコ



ナッツ



果物

たんぱく質



肉類



魚類



卵



豆製品



乳製品

! 鉄分の吸収を阻害する食品に注意!



コーヒー



お茶
(緑茶)



アルコール



インスタント食品
加工食品

夏

夏にたくさんとれるしそを使っていますが、しそには風味が強く減塩にも良いのに加えカロテン、カルシウム、ビタミンCなど様々な栄養を含んでいて栄養アップ！
また、付け合せにオレンジなどビタミンCを含んだ果物を一緒に食べると鉄の吸収率アップ！

夏の貧血予防レシピ

納豆チャーハン

栄養成分（一人分）

エネルギー：466kcal

タンパク質：19.8g

脂質：13.9g

炭水化物：63.2g

食塩相当量：1.2g

鉄（*）：3.4mg

納豆チャーハン 1食分

材料 分量

ごはん	軽く1膳
納豆	1パック
卵	1個
キャベツ	60g
しそ	2枚
マヨネーズ	小さじ1
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ①納豆に、付属のたれをかけてかき混ぜる。その中に卵をいれ混ぜる。
- ②キャベツはざく切り、しそは粗いみじん切りにし、①に混ぜる。
- ③フライパンにマヨネーズを入れ、②を混ぜへらで回し温かいごはんを入れて混ぜる。
- ④塩・こしょうで調味をして完成。

（※）1日に必要な鉄分量は、30～69歳の男性で7.5g、70歳以上の男性は7g、
30～69歳の女性で6.5g、70歳以上の女性は6g、月経がある方は11.0gです