

貧血を予防しよう

ひんけつ ○貧血って？

貧血は、血液中の**ヘモグロビン**の減少によって起こります。
貧血になると、顔色が悪くなり、疲れやすく、頭が痛くなったり、めまいなどが
おきたりします。



○ヘモグロビンのはたらき

ヘモグロビンは、血液の赤い色のもとで、肺から酸素を受け取って、体のすみずみにまで
運ぶ大事な仕事をしています。

○ヘモグロビンの材料になる栄養素

ヘモグロビンの材料は**鉄**です。私たちの身の回りには、ハサミや釘、鍋など、鉄から
できた製品はたくさんありますが、実は人間の体の中にも、1円玉3~4枚分の量の鉄が
存在していて、体の中の鉄が不足すると、ヘモグロビンが足りなくなり、**鉄欠乏性貧血**
(鉄不足が原因の貧血)になってしまいます。

食生活で 貧血予防



貧血にならないためには、毎日の食生活が大切です！

①鉄の多い食品をとみましょう

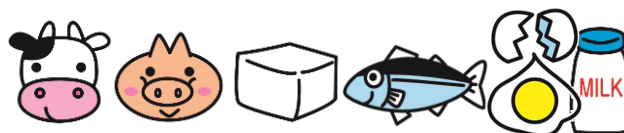
【レバー・牛肉・いわし・かつお・
なっとう・だいず・ほうれんそう・あさり・しじみ など】



②たんぱく質もしっかりとりましょう

鉄とともにヘモグロビンを作るたんぱく質も
じゅうぶんとりましょう

【肉・魚・豆・卵・乳製品 など】



③ビタミンCを一緒にとりましょう

ビタミンCは体の中で鉄の吸収をよくしてくれる
はたらきがあります。

【野菜・くだもの・いも類 など】



④1日3食、 バランスよく食事をしましょう

いろいろな食品で
体に必要な栄養素を
不足なくとりましょう！

