

# 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、めまいなどがあきたりします。



## 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。鉄は、ハサミや釘、鍋など、私たちの身の回りには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ます。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

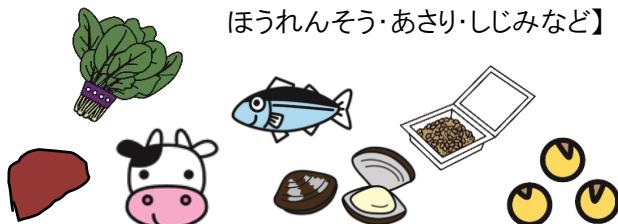


貧血にならないためには、毎日の食生活が大切です！

### ①鉄が多い食品をしっかりとりましょう

【レバー・牛肉・いわし・かつお・納豆・大豆・

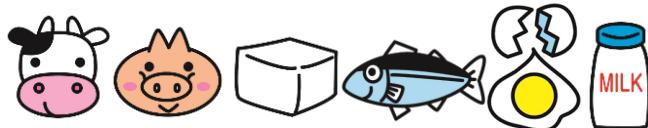
ほうれんそう・あさり・しじみなど】



### 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・豆・魚・卵・乳製品など】



### ③ビタミンCもしっかりとりましょう

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・じゃがいもなど】



### ④1日3食、

### バランスよい食事をしましょう

バランスよい食事で、体に必要な栄養素をしっかりととりましょう！

