

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。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

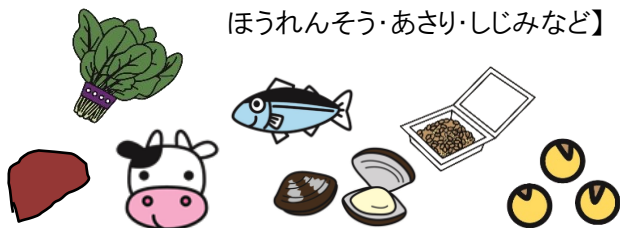


貧血にならないためには、毎日の食生活が大切です！

① 鉄の多い食品をしっかりととりましょう

【レバー・牛肉・いわし・かつお・納豆・大豆・

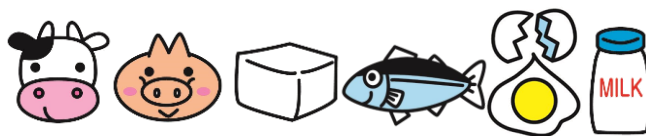
ほうれんそう・あさり・しじみなど】



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】



④ 1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！

