

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、酸素を体のすみずみへ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。人間の体の中には、3.5gほどの鉄が存在しています。そのため、体の中の鉄が不足すると、ヘモグロビンが足りなくなり、てつけつぱうせいひんけつ（鉄不足性貧血（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

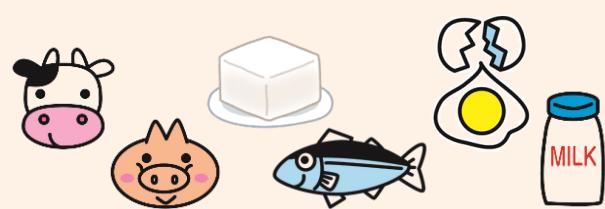
* 鉄の多い食品をしっかりと！

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



* たんぱく質もしっかりと！

鉄と共にヘモグロビンの材料になります。
【肉・魚・豆・卵・乳製品 など】



* ビタミンCで、鉄の吸収率アップ！

ビタミンCは、体の中で鉄の吸収を良くする働きがあります。
【野菜・くだもの・じゃがいも など】



バランスよく食べることが、
貧血予防につながります！

