

# 貧血を予防しよう

## 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

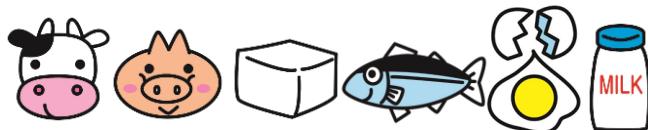
【レバー・牛肉・いわし・かつお・なつとう・だいす・ほうれんそう・あさり・しじみ など】



### 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りましょう！

