

貧血の食事



‘貧血と言えばレバー！’なんてもう古いです。

鉄を含む食品はたくさんあり、その中でもたくさん含まれる食品もありますが、鉄だけ取っても体の中でちゃんと吸収され鉄にならなければ多く取っても意味がありません！鉄を血にする為にはたくさんの種類の食品のサポートが必要です。ですから…

バランスの良い食事＋鉄を多く含む食品 が、いいんです。

バランスの良い食事にするには、1汁3菜の定食のようなメニューがおすすめです。

1汁3菜メニューの考え方

- ・ごはん（100～150g）
- ・汁物（野菜たっぷりの味噌汁や野菜スープ等）
- ・主菜1品（肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく源を忘れずに！）
- ・副菜2品（野菜・海藻・きのこ類などをたっぷり使いましょう！）



※サラダ・酢の物・和え物・煮物・炒め物等を小鉢でいれましょう。

野菜が鉄を血に変えるサポートをしてくれるのでたくさん取りましょう！



鉄を多く含む食品

- ヘム鉄 ※吸収のいい鉄
 - ・牛肉 ・豚肉 ・鶏肉 ・魚 ・レバー
- 非ヘム鉄 ※吸収が悪くコーヒーや緑茶のタンニンで吸収がもっと悪くなる
 - ・野菜（ほうれん草、ごま、切り干し大根）
 - ・大豆製品（きな粉、納豆、凍り豆腐、豆乳、豆腐）
 - ・貝類 ・穀物 ・チーズ ・卵 ・ひじき

たんぱく質は鉄と共に、赤血球のパーツなのでたんぱく質も大事です！

たんぱく質とビタミンCと葉酸とビタミンB₁₂の多い食品を一緒に食べましょう

◆こんな食生活が貧血を助長します！

- 朝食を食べない
- 食事がアンバランス
- 外食が多い
- インスタント食品・加工食品