



『貧血の予防の為に普段の食生活を見直しましょう！』

問保健センター ☎52-4999

貧血とは、血液中の赤血球や血色素（ヘモグロビン）が正常よりも少なくなってしまった状態をいいます。予防のためには、食事から必要な栄養素をとることが大切です。

毎日失われる鉄は、食事からしっかりとるように心がけましょう。女性の場合は、生理や妊娠などで多くの鉄を必要とするので、注意が必要です。この他にも、ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質や鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。

さらに、赤血球が作られるときには、葉酸、ビタミンB12などが必要になります。動物性食品・植物性食品を、バランス良く組み合わせて食べましょう。

■食品例

◇鉄・たんぱく質を多く含む食品

牛肉やレバー、カツオなどの赤身の魚、あさりなど

◇ビタミンCを多く含む食品

緑黄色野菜、果物など

◇葉酸を多く含む食品

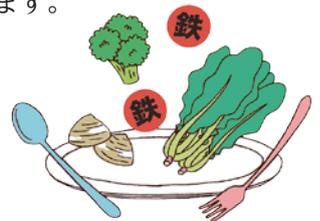
ホウレンソウ、アスパラガス、ブロッコリー、納豆など

◇ビタミンB12を多く含む食品

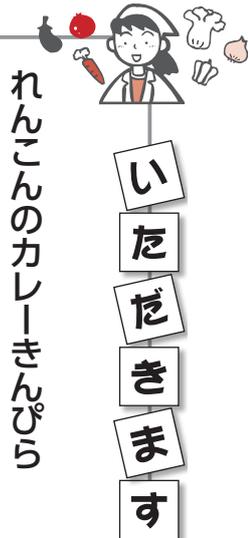
レバー、魚介類、チーズなど

また、鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなります。梅干しや酢など酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べたりすることで、胃酸の分泌が促され吸収率を高めることができます。

貧血は、食生活以外に潰瘍などが原因で症状が現れることがあります。また、胃の切除後や肝硬変などが原因で貧血が起きていることもあります。貧血が気になる人で食生活に心当たりがないときは、医療機関の受診をお勧めします。



(参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)



れんこんのカレーきんぴら

れんこんの食感が楽しめるように拍子切りにした、カレー風味のきんぴらです。
ひじきも入って、子どもから若い世代にもぜひ食べてもらいたい副菜です。

材料(4人分)

れんこん	250g
人参	40g
戻しひじき	40g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
削り節	4g
炒りごま	大さじ1/2

作り方

- ① れんこんは3cm長さの拍子切りにし、酢水(分量外)にさらして水気を切っておく。人参は3cm長さの拍子切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、れんこん、人参の順に炒め、水50ccを加えてふたをし、中火で4〜5分蒸し焼きにする。
- ③ 戻しひじきを入れて、Aの調味料を加える。汁気がほぼなくなるまで炒めたら、炒りごまを加えて器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー…113kcal
たんぱく質…2.7g 脂質…3.6g
カルシウム…48mg 塩分…0.5g