

毎月 19 日は食育の日

♪つばめ食育だより♪

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト
令和3年2月19日号 NO.105

気になる貧血しっかり改善！

燕市は、国や県に比べ貧血の人の出現率が高いです（特定健診等結果より：下記グラフ参照）。貧血があると日常生活に支障をきたしますし、仕事や勉強の能率も下がります。貧血は女性に多いですが、男性や高齢の方の貧血は他の病気が潜んでいる場合もあります。たかが貧血と言わず、しっかり改善して元気な毎日を送りましょう。【**貧血の診断基準**：血液中のヘモグロビン値が**男性 12 mg/dl 以下**、**女性 11 mg/dl 以下**】

貧血のおもな症状！

- ・肌荒れ・爪の変形
- ・立ちくらみ、めまい、眠気
- ・息切れ、動悸、胸の痛み
- ・肩こり、だるい、疲れやすい など



貧血改善の方法！

- ・1日3度の**食事をしっかり**食べる（特に**たんぱく質**を多く含む食品）
- ・**鉄分を多く含む食材**をとったり、**鉄分の吸収率を高める**工夫をする
- ・規則正しい生活
- ・症状があれば**医師に相談**しましょう
他の病気が隠れている場合もあります



燕市は貧血の人が多め



吸収率アップ作戦①

たんぱく質を多く含む食品
(魚・肉・卵・大豆)
を一緒にとろう。
鉄の吸収を助けます。



吸収率アップ作戦②

色の濃い**野菜や果物**と一緒に食べると、**ビタミンC**や**葉酸**がとれて鉄の吸収率がアップ。



吸収率ダウンに注意！

- ・**タンニン**を含む飲み物(コーヒー・緑茶・紅茶・中国茶)は、食中食後は避けて、食間にとりましょう。
- ・大量の**カルシウム**摂取 (サプリなど)



鉄分を食事では！

吸収率は非ヘム鉄の約5倍

ヘム鉄 > 非ヘム鉄

◆毎日失われる鉄分と、吸収率の低さの関係で、成人では1日に**男性 7.5 mg**、**女性 10.5 mg** 鉄が必要です。

豚レバー 50g : 鉄 6.5mg



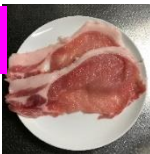
卵 1 個 : 鉄 0.9mg



生揚げ 75g : 鉄 2.0mg



豚肉 60g : 鉄 0.4mg

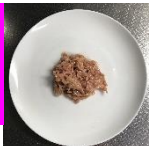


納豆 50g : 鉄 1.7mg



調整豆乳 200g : 鉄 2.4mg

ツナ缶 25g(約大さじ2) : 鉄 0.2mg



ごま大さじ1(10g) : 鉄 1.0mg



小松菜(生)70g : 鉄 2.0mg



問合せ先：燕市保健センター
Tel.0256-93-5461

ひじき大さじ2(5g) (鉄釜) : 鉄 2.9mg



ほうれん草(ゆで)100g : 鉄 0.9mg

