

貧血を予防しよう。

年 組 名前 _____

1 貧血ってなに？

鉄は、血液中のヘモグロビンとなり、全身に酸素を運ぶ役割を担っています。

鉄が不足すると、筋肉にまで酸素が十分に運ばれず、持久力が低下します。

体を激しく動かした分、新しい血液を作る必要があります。

スポーツ選手の場合、走ったり、跳んだりという衝撃で赤血球が破壊されやすくなり、スポーツ貧血を起こすこともあります。

貧血とは、赤血球数とヘモグロビン濃度が減少した状態。

中でも、失われる鉄分に対して、タンパク質や鉄分のとり方の不足が原因となる貧血を鉄欠乏性貧血という。

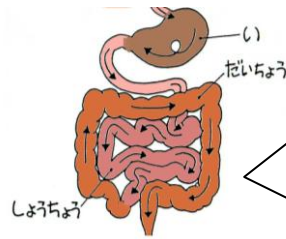
軽い運動でも息切れがする・・・



食欲がないな・・・

疲れがとれないぞ・・・

- ① 鉄は吸収が悪いので、毎日の食事で意識してとらないと不足しやすい栄養素
- ② 血液をつくる材料となるタンパク質や吸収を促すビタミンCを一緒にとることが望ましい。



食べたものに含まれている鉄のうち 10～15%しか小腸から吸収されない。

2 鉄を多く含む食品 ※ 吸収はヘム鉄のほうがいい。

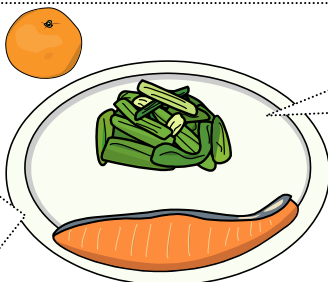
- ① 動物性食品に含まれているヘム鉄
※ カキをはじめとする貝類、レバー、赤身の牛肉、まぐろ、かつお、卵黄
- ② 非ヘム鉄
※ ひじき、小松菜、ほうれん草、大豆

3 鉄の効果的なとり方

基本は、三度の食事をしっかり食べる+鉄+ビタミンC・タンパク質

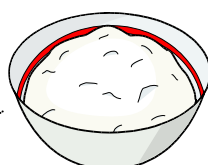
主菜は、肉、魚介、卵、大豆など。体を作る材料となるタンパク質がメインですが、ミネラルやビタミンも含まれている。

※主菜抜きは禁物



副菜は、ミネラルやビタミン、水分が豊富な緑黄色野菜をしっかりとろう。主食、主菜で不足しがちな栄養素を補おう。鉄の吸収を高めるよ。

主食はエネルギー源。量をしっかりとることが大切。



味噌汁は水分がとれる、体が温まる、食材の栄養素を丸ごととれるすぐれもの。

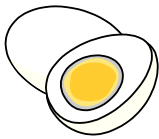
鉄をとって持久力をつけよう

【鉄が多く含まれている食品】

カキ



卵黄



あさり



しじみ



かつお



牛肉



まぐろ

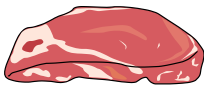


レバー

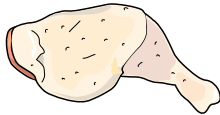


【タンパク質が多く含まれている食品】

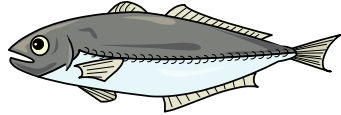
豚肉



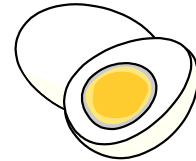
鶏肉



魚類



卵



豆腐



納豆



牛乳



【ビタミンCが多く含まれている食品】

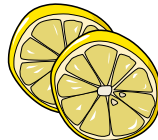
みかん



キウイフルーツ



レモン



柿



白菜



キャベツ



ブロッコリー



ピーマン



ほうれん草



