

# 貧血と言われたら・・・

貧血とは、赤血球に含まれる

ヘモグロビン(たんぱく質+鉄)の量が減り、  
酸素を十分に運べない状況です。



代表的な自覚症状には  
めまい、立ちくらみ・だるいなど  
ありますが、



**疲れがとれない、  
集中力が低下することもあります。**

## 【予防のポイント①】

**1日3回 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう!**

おにぎりだけ・・・



**主食**

**主菜**

**副菜**



おにぎり



ゆで卵



野菜スープ

うどんだけ・・・



**主食と主菜と副菜**



サラダうどん+ツナ



## 【予防のポイント②】

**鉄を豊富に含む食品と**

**その吸収を高めるビタミンCを含む食品をとろう!**

赤身の肉や魚



卵



ひじき



芋類



果物



貝類



大豆製品



緑黄色野菜



## 【予防のポイント③】

**鉄の吸収を妨げる飲み物は食事の前後は控えましょう。**

タンニンを含む飲み物

(濃い緑茶、紅茶、コーヒーなど)



## 【予防のポイント④】 体調を整えよう!

- ・アルコールの飲み過ぎや、暴飲暴食、ストレスは胃腸に負担をかけ、鉄などの栄養素の吸収を悪くします。
- ・適度な運動は血液の循環を良くし、貧血予防に繋がります。

