

貧血リスクに気をつけよう

欠食（一日の食事回数が2回以下）や偏った食事は貧血症状を引き起こす最大の要因です。

貧血の原因には大きく3つあり、①鉄不足による『鉄欠乏性貧血』、②ビタミンB12由来の『ビタミンB12欠乏性貧血』、③葉酸の不足による『葉酸欠乏性貧血』があります。葉酸は、アルコールの多飲によって吸収が悪くなるため、自覚症状がなくても、食事に偏りがある方、お酒をよく飲む方は注意が必要です。



貧血予防には『鉄・ビタミンB12・葉酸』

鉄分を多く含む食材……赤身の肉、赤身の魚、レバー、しじみ、あさり、はまぐり、海苔、ほうれん草、干しひじきなど

ビタミンB12を多く含む食材……レバー、卵、牡蠣・さんま・あさりなど魚介類

葉酸を多く含む食材……モロヘイヤ・枝豆・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃなど緑黄色野菜、エリンギ、舞茸、えのき茸、焼きのり、納豆、イチゴ、ミカン、バナナなど

一緒に摂りたい栄養素

鉄分……たんぱく質、ビタミンC

ビタミンB12……葉酸

葉酸……亜鉛、ビタミンC、ビタミンB6、ビタミンB2、ビタミンB12

👍 おすすめレシピ 👍



まいたけと牛カルビのオイスターソース炒め



かつおのたたきと玉ねぎの和風サラダ



レバニラ炒め



あさりと野菜のピリ辛みそ炒め

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



牛肉



カツオ



アサリ



レバー



卵



納豆



ほうれん草



枝豆



いちご