

動物性食品・植物性食品をバランス良く

貧血予防の食生活

貧血とは、全身へ酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンが少なくなることです。

3つ
大きく分けて
貧血の原因は

摂取不足

必要量の増加

損失量の増加



鉄分の目安量

男性
7mg/日



女性
10.5mg/日



基本は1日3食のバランスのとれた食事

欠食や偏った食事では1日に必要な鉄分を摂取することができません。まずは栄養バランスの整った食事を1日3食摂りましょう。また、鉄不足になりやすい女性は意識的に鉄分の多い食品を取り入れましょう。

「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の違い 鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります

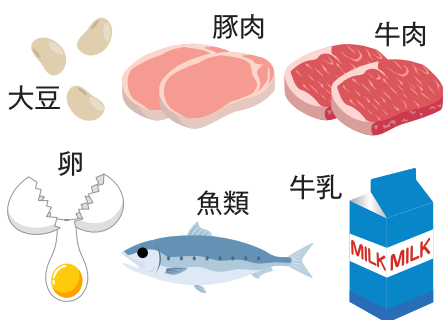
【ヘム鉄】 ○主に肉・魚などの動物性食品に含まれる。○体内への吸収率が高い。

【非ヘム鉄】 ○植物性食品、卵、乳製品などに含まれる。

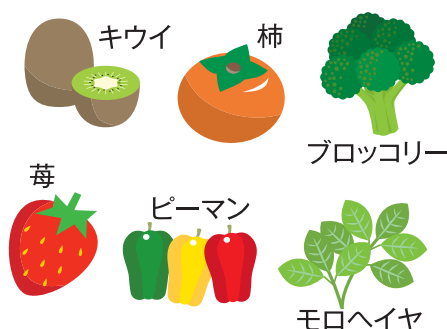
○吸収率が低いため、良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ると良い。

鉄の吸収や造血を助ける食材をいっしょに摂ろう

良質なタンパク質を含む食材



ビタミンCを含む食材



ビタミンB群を含む食材

