

# 貧血を予防して 夏を乗り切ろう！

Bクラス3班  
令和3年7月2日（金）



**貧血とは** 赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減り、  
酸素を十分に運べなくなる状態を言います。

◆ 特に多いのはヘモグロビンの材料となる鉄が不足して、  
ヘモグロビンを作れなくなり起こる鉄欠乏性貧血です。

◆ 鉄は、赤身肉、大豆製品、小松菜、ひじきなどに多く含まれています。

◆ ビタミンCは植物性の食材に含まれる鉄を吸収しやすくしてくれる働きがあります。

一方で、タンニンの過剰摂取は植物性の食材に含まれる鉄の吸収を阻害するので摂り過ぎには注意しましょう

## 鉄を多く摂ることができるのはどんな食事？

### プリン

キウイ  
…ビタミンC

### ひじき煮

ひじき、大豆  
…鉄



### 豚肉のさっぱり炒め

豚肉  
…鉄、ビタミンC

### みそ汁

小松菜、豆腐  
…鉄



エネルギー:662kcal  
たんぱく質:28.1g  
脂質17.6g  
炭水化物:96.8g  
ビタミンC:37mg  
食塩相当量:2.6g

鉄 1食摂取目標3.5g → 今回 **4.8g**

アレルギー食品:卵、牛乳、大豆、キウイ、豚肉