



大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

# 管理栄養士からの便利

2023年9月

暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑い日が続いています。汗をかくと水分だけでなく、塩分や鉄分などのミネラルも失われますので、熱中症や隠れ貧血に注意が必要です。

好きなことややりたいことに全力で打ち込めるように、健康的な食事や睡眠を心掛けましょう。

## 貧血の予防と食生活

### 貧血の予防と食生活のポイント

### 貧血とは

貧血とは、赤血球の中に含まれる色素(ヘモグロビン)の量の少ないことです。色素は、鉄(ヘム)とタンパク質(グロビン)が結びついたもので、体の組織や細胞に酸素を運ぶ役割をしています。これが少ないということは、体が酸素不足になり、健康に障害を受けるということです。



- 食事は規則正しく。
- 偏食をしない。
- 間食をとり過ぎない。
- 鉄分を十分とる。
- タンパク質も十分に。



### 貧血の多くは鉄不足によるもの

貧血には、様々な種類がありますが、最も多いのは、鉄不足による鉄欠乏性貧血です。ダイエットなどで食事の量が少なくなったり、栄養バランスの偏った食事を続けていると、体内の鉄が欠乏し、貧血を起こします。

### 貧血を予防する適度な運動

貧血の人も軽症の場合は、適度に運動する事により新陳代謝を促し赤血球の産生が活発になります。軽い体操など無理のない運動を選び生活に取り入れましょう。

※過度な運動は逆に貧血の症状を悪化させます。自分自身の体力に見合った運動を行ってください。

### 貧血の症状はさまざま

貧血の症状としては、だるい、寒け、動悸、息切れ、耳鳴り、めまい、食欲不振、疲れやすい、吐きけ、顔色が悪い、目や口の粘膜が白くなる、爪の異常など様々あります。

### 貧血予防に大切な栄養素

#### 鉄分

吸収率

ヘム鉄

吸収されやすい  
15~25%

非ヘム鉄

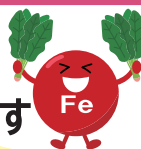
吸収されにくい  
2~5%

食品例

肉類、レバー製品、魚類(血合い部分)

貝類、海藻類(ヒジキなど)、緑黄色野菜(小松菜、ほうれん草など)、豆類、卵類

食品から摂る鉄の約85%は非ヘム鉄といわれています



#### ビタミンC

吸収されにくい非ヘム鉄をヘム鉄に替える働きがあります。

#### タンパク質

色素のヘモグロビンの材料になる栄養素で、非ヘム鉄の吸収を高める働きがあります。



### 貧血予防の おすすめメニュー



### 10月 大学生協食堂 「ワールドメニューフェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2023年10/16(月)~10/28(土)  
たくさんのご利用をお待ちしております!

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。

海老のビスク風コロッケ



カオマンガイ



鶏と野菜のアヒージョ炒め



豆とマカロニのイタリアンサラダ

ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は  
応援します。