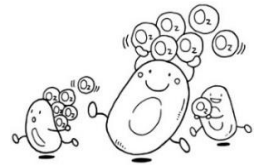


## 『貧血』を予防しよう



### 貧血とは？

血液中の赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)の量が少ない状態のことで、色素を構成する成分である鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が酸素不足になり、いろいろな症状が現れます。

### 貧血になる主な原因

- 朝食ぬきや偏食で、食べ物から吸収する鉄分の量が少ない。
- 胃腸の働きが悪くて、鉄分の吸収が足りない。
- 生理などで、鉄分の量が足りない。

激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われがちですので、鉄欠乏性貧血に注意しましょう。

### 貧血の主な症状



頭痛



めまい・立ちくらみ



手足の冷え



顔色が悪い



どうき・息切れがする



疲れやすい

- 知能の発達に影響する。
- 身体の発育が遅れる。
- 勉強、運動に対して根気がなくなる。
- なにごとにも集中力がなくなる。
- 他の病気の引きがねになる。

### 貧血を防ぐには

- ★朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに。
- ★好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。
- ★無理なダイエットはやめましょう。
- ★鉄分の多い食品を取り入れましょう。
- ★鉄分の吸収を助けるたんぱく質やビタミンCを含む食品をしっかり食べましょう。

### 鉄分の多い食品



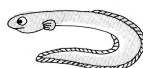
小松菜・ほうれん草



イワシ



カツオ



ウナギ



レバー



あさり



ひじき



大豆・大豆製品



### 厚揚げのそぼろみそかけ

【材料】	(g)		
厚揚げ	160	しょうが	1.2
にんじん	16	油	適量
鶏ひき肉	32	麦みそ	30
大豆ミート	8	さとう	大さじ1
枝豆むきみ	12	みりん	大さじ1/2
		片栗粉	適量

#### 【作り方】

- ①厚揚げは1.5cmの角切りにし、湯通しておく。
- ②フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③戻した大豆ミートとみじん切りしたにんじん、しょうがを加え炒める。
- ④③にみりんを溶いた麦みそとさとうを加える。
- ⑤④に枝豆(むき身)と厚揚げを入れて、混ぜる。
- ⑥片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

