



貧血



特に女性は鉄分が不足しがちです。



貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態のことです。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ重要なはたらきをしています。ヘモグロビンの量が少なくなると運べる酸素の量も少なくなって全身が酸欠状態となり、めまい・動悸・立ちくらみ・頭痛などのさまざまな症状が現れるようになります。

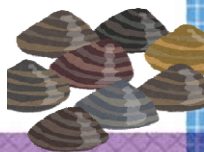
胃酸を十分に分泌させ吸収をよくするために、よく噛んでゆっくり食べることも効果的です



《おすすめ食べ合わせ》
*レバー+ブロッコリー
*ほうれん草+たまご
*納豆+にら など

あさりとほうれん草の卵とじ

<材料>		<作り方>
・あさり水煮	80g	(1) ほうれん草をサッと湯がき食べやすい大きさに切る。
・ほうれん草	4房	(2) フライパンに油をしき、あさりほうれん草を炒める。
・たまご	1個	(3) 火が通ったら、★の調味料をいれて味をつけて、たまごをとじたら出来上がりです。
★白だし	小さじ 1.5	*仕上げにごまをふりかけると美味しいですよ!
★みりん	小さじ 1.5	
・ごま	適量	
油	適量	



《鉄分の多い食品たち》

レバー、牛肉、豚肉、卵黄、あさり、しじみ、うなぎ、小松菜、ほうれん草、春菊、のり、鰹節
大豆製品(高野豆腐・油あげ・納豆・きな粉) など



野菜などの植物性食品に含まれる鉄分は吸収率が低いので **ビタミンC** と一緒にとると吸収率がグンとあがります。

ビタミンC

《ビタミンCの多い食品たち》

柿・キウイ・オレンジ・レモン・いちご・ブロッコリー・パプリカ
キャベツ・ジャガイモ など



《葉酸・ビタミンB12》 互いに造血効果を高めます♪

*葉酸 → レバー・モロヘイヤ・枝豆・菜の花・ほうれん草
ブロッコリー など。



*ビタミンB12 → サンマ・アサリ・牡蠣・ハマグリ・イワシ
貝類・レバー など。



注意

食事後に緑茶や紅茶、コーヒーなどを飲むと、鉄はそれらに含まれるタンニンと結びついて吸収されにくくなりますので注意しましょう





貧血



特に女性は鉄分が不足しがちです。



貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態のことです。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ重要なはたらきをしています。ヘモグロビンの量が少なくなると運べる酸素の量も少なくなって全身が酸欠状態となり、めまい・動悸・立ちくらみ・頭痛などのさまざまな症状が現れるようになります。

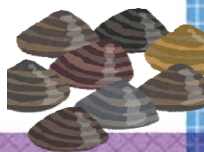
胃酸を十分に分泌させ吸収をよくするために、よく噛んでゆっくり食べることも効果的です



《おすすめ食べ合わせ》
*レバー+ブロッコリー
*ほうれん草+たまご
*納豆+にら など

あさりとほうれん草の卵とじ

<材料>		<作り方>
・あさり水煮	80g	(1) ほうれん草をサッと湯がき食べやすい大きさに切る。
・ほうれん草	4房	(2) フライパンに油をしき、あさりほうれん草を炒める。
・たまご	1個	(3) 火が通ったら、★の調味料をいれて味をつけて、たまごをとじたら出来上がりです。
★白だし	小さじ1.5	*仕上げにごまをふりかけると美味しいですよ!
★みりん	小さじ1.5	
・ごま	適量	
油	適量	



《鉄分の多い食品たち》

レバー、牛肉、豚肉、卵黄、あさり、しじみ、うなぎ、小松菜、ほうれん草、春菊、のり、鰹節
大豆製品(高野豆腐・油あげ・納豆・きな粉) など



野菜などの植物性食品に含まれる鉄分は吸収率が低いので **ビタミンC** と一緒にとると吸収率がグンとあがります。

ビタミンC

《ビタミンCの多い食品たち》

柿・キウイ・オレンジ・レモン・いちご・ブロッコリー・パプリカ
キャベツ・ジャガイモ など



《葉酸・ビタミンB12》 互いに造血効果を高めます♪

*葉酸 → レバー・モロヘイヤ・枝豆・菜の花・ほうれん草
ブロッコリー など。



*ビタミンB12 → サンマ・アサリ・牡蠣・ハマグリ・イワシ
貝類・レバー など。



注意

食事後に緑茶や紅茶、コーヒーなどを飲むと、鉄はそれらに含まれるタンニンと結びついて吸収されにくくなりますので注意しましょう

