



大学生協事業連合  
寺西 虹翔

# 管理栄養士からの便利

2024年9月

暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしですか？

よく汗をかくこの時期は水分だけでなく、塩分や鉄分のようなミネラルも失われます。熱中症だけでなく隠れ貧血にも注意が必要です。バランスの良い食事と休息をしっかりと取って、後期に備えましょう！

## 貧血とは？

貧血とは、赤血球の中に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が少ないこと、つまり血が薄い状態のことです。血色素は体の組織や細胞に酸素を運ぶ役割をしているため、少ない＝体が酸欠状態になり、めまいや立ち眩みなど健康に障害を受けます。その状態がいわゆる貧血状態といわれるものです。

### あなたは大丈夫？

#### 貧血チェック

- 朝食を食べないことが多い
- ダイエット中
- めまいや立ち眩みがある
- 疲れやすく体がだるい
- 頭痛や息切れをしやすい

### 貧血予防と食生活のポイント

- 欠食や偏食をしない
- 食事は規則正しく
- 間食を取りすぎない
- 鉄分とその吸収を助ける成分と一緒に摂取する



## 鉄を多く含む食品

### ヘム鉄 吸収率→高い

赤身肉、レバー、マグロやカツオなどの赤身肉、アサリ、シジミなど

### 非ヘム鉄 吸収率→低い

ほうれん草、ひじき、小松菜、大豆、卵など

→ 食べ合わせで吸収率をアップさせることができます



## 食べ合わせで効率よく貧血を予防しよう！

### 鉄の吸収を高める

**タンパク質** 肉・魚・卵など

**ビタミンC** ブロッコリー・キウイ・パプリカなど

**クエン酸** レモン・酢など

### 赤血球の合成を助ける

**ビタミンB12** レバー・魚介類・チーズなど

**葉酸** ほうれん草・納豆など



## 貧血予防の

## おすすめメニュー



ささみ枝豆ひじきサラダ



鶏きも煮



クラムチャウダー



かつおカツ青じそだれ

10月

食堂企画

## 「ワールドメニューフェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2024年10/14(月)~10/26(土)

みなさま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。

鶏と野菜のアヒージョ炒め



ガーリックチキン



マグロボキ丼



蒸し鶏のスイートチリ



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。