



管理栄養士からのお便り

2024年9月

大学生協事業連合
寺西 虹翔

暑い日が続い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)の量が少ないとこと、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

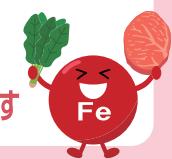
赤身肉、レバー、マグロやカツオなどの赤身肉、アサリ、シジミなど

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

マグロポキ丼

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
応援します