



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2025年9月

暦の上では秋となりましたが、まだまだ猛暑が続いています。暑さに負けずにスポーツや運動をされている方も多いと思います。汗をかくと水分だけでなく、塩分や鉄分のようなミネラルも失われますので、熱中症や隠れ貧血には注意が必要です。残りの夏休みを元気に過ごしなが、後期の開講にむけて体調を整えてください。

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。血色素は身体の組織や細胞に酸素を運ぶ役割をしているため、少ないと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。貧血の大部分を占める鉄欠乏性貧血は、血色素の材料である鉄が体内で不足することが原因といわれています。

貧血チェック

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

貧血予防と食生活のポイント

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

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
赤身魚、
アサリ、シジミ など

非ヘム鉄 吸収率→低い

→食べ合わせで
吸収率をアップさせる
ことができます
小松菜、ほうれん草、
豆類

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



鶏きも煮



ほうれん草ごまナムル



豆腐とあさりのうま塩煮



かつおカツ青じそだれ

9月1日は防災の日! ~ポリ袋でできる災害時レシピのご紹介~

ガスや水道などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロを使用したポリ袋調理で簡単に料理ができるレシピを提案しています。

ぜひ1年に一度は、お住まいのハザードマップや備蓄品の確認も合わせて確認しておきましょう!

大学生協 災害時レシピ



で検索!

ポリ袋調理で
だし巻き玉子風



ポリ袋調理
高野豆腐DE麻婆豆腐

