



大学生協事業連合
谷田部知彩帆

管理栄養士からの便利

2026年9月

「最近、なんだか疲れやすい」「階段で息切れする」「朝からだるい」そんな不調、ありませんか？もしかすると貧血が原因かもしれません。「ただの疲れかな…」と思って放っておくと、体調不良が続いてしまうこともあります。まずは自分の体のサインをチェックしてみましょう。

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。

症状が気になる場合は、大学の保健センターや病院に相談しましょう。

貧血セルフチェックシート

当てはまる項目が多い人は、貧血や隠れ貧血の可能性あります

- ☐ 疲れやすく体がだるい
- ☐ めまいや立ち眩みがある
- ☐ 階段で息切れする
- ☐ 爪が割れやすい・へこむ
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 飲み物の氷を大量に食べてしまう

今日からできる貧血予防

① 鉄分をしっかり摂る

体に吸収されやすい鉄
ヘム鉄

赤身の肉、カツオ、レバーなど

少し吸収されにくい鉄
非ヘム鉄

小松菜、ほうれん草、大豆製品など

ビタミンCと一緒に食べると吸収が高まります

② 食べ合わせで効率アップ

タンパク質 ヘモグロビンや赤血球の材料

肉、魚、卵など

ビタミンC 非ヘム鉄の吸収率を高める

ブロッコリー、キウイ、じゃがいもなど

ビタミンB12・葉酸

赤血球を正常につくるために必要なビタミン

ビタミンB12 レバー、あさり、チーズなど

葉酸 ほうれん草、納豆など

③ 食事を抜かない 主食・主菜・副菜がそろったバランスのいい食事を意識しましょう



鉄分たっぷり鶏きも煮



ほうれん草ソテー



とり天葱生姜だれ



豚肉キムチ炒め

10月 食堂企画 「東西グルメめぐり」 のお知らせ

フェア開催期間 2026年10/12(月)～10/25(日)

みなさまのご利用をお待ちしております。

※提供しない大学生協・食堂店舗もあります。

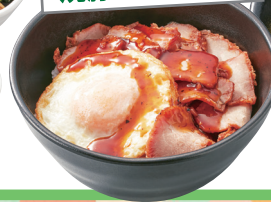
名古屋味噌カツ



ほうれん草の海苔佃煮和え



焼豚玉子丼(中)



汁なし担々麺



気仙沼まぐろカツ



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。