

ぱくぱく

2026. 9. 1

発行 ユリアへきなんこども園子育て支援センター Vol.236

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「貧血を予防しよう」

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。夏は汗と一緒に鉄分も流れ出してしまう、さらに、食欲も落ちやすいため貧血になりやすくなります。貧血は身近な病気の1つですが、必要な栄養素をきちんと摂取していれば、ある程度防ぐことができます。暑い夏もしっかり食べて体力をつけ、貧血予防をしましょう。

☆貧血の症状☆

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・体がだるい
- ・食欲不振
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・息苦しい
- ・顔色が悪い

貧血にはこんなにも様々な症状があることをご存知でしたか？夏バテの症状にも似ているので、『夏バテが辛い』と思っていたら、実は貧血だったということもあるかもしれません。

☆貧血を防ぐ主な栄養素

◎鉄分・・・鉄分は赤血球の中に含まれている成分で、血液の流れに乗って体中をまわり、酸素を運ぶ役割をしています。なので、鉄分が足りなくなると、体が酸欠状態となり、くらくらして、体が思うように動かなくなってしまう。

◎ビタミンC・・・酸素を運ぶのに必要な鉄分ですが、実は食品中の鉄分はそのまま食べても、少ししか体の中に吸収されません。そこで、ビタミンCと一緒に摂ることによって、鉄分の形が変化し、効率よく体内に取り入れることができます。

※貧血を予防するためには、鉄分やビタミンCだけでなく、いろいろな栄養素をバランス良く摂取する事が大切です。夏は食欲が落ちやすいですが、なるべくたくさんの種類の食品を食べられるよう心掛けてみましょう。

おすすめレシピ

『ポパイサラダ』

材料 《 4 人分 》



- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| ・ほうれん草 | 1束 | ・コーン | 30g |
| ・マカロニ | 20g | ・マヨネーズ | 適量 |
| ・ハム | 1枚 | | |

《作り方》

- ①ほうれん草はざく切りにし、ゆでて水にさらしてから絞る。
- ②マカロニはゆで時間に合わせて茹でる。
- ③ボウルに①②と、千切りにしたハムとコーンを入れ、マヨネーズで和えたら出来上がり！

★ほうれん草の栄養★

ほうれん草は、様々なミネラルを含んでいますが、その中でも特に鉄分がとて豊富です。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCや、血液をつくるのに必要な葉酸、ビタミンB1などもたくさん含んでおり、貧血予防にとて効果的な食材です。

ほうれん草とよく似ている小松菜にも鉄分が豊富です。お浸しなどにして頂いてみてはいかがでしょうか。

