

貧血だった あなた 思いあたるところはありませんか？

- 1日2食以下だ



- インスタント食品・スナック菓子をよく食べる



- 肉、魚、卵、大豆製品をあまり食べない



1日3食、規則正しい食生活を

朝食を抜いたり、過度なダイエットで極端に食べる量を減らしたり、お酒の飲み過ぎで食事をおろそかにしたり・・・。
欠食は、栄養不足の大きな要因。
1日3度の食事をきちんと食べることが、貧血予防の基本です。

インスタント食品、スナック菓子などで食事を済ませない

食事をきちんととらず、インスタント食品やファストフードだけで済ませる、スナック菓子などでおなかを満たしているといったことを続けていると、たんぱく質や鉄不足を招きやすくなります。

肉、魚、卵、大豆製品を食べよう

からだをつくる主成分であるたんぱく質は、血液をつくる材料でもあります。からだは毎日少しずつつくり替えられているので、たんぱく質も常に補給する必要があります。
毎食食べるようにしましょう。

- 野菜をあまり食べない
- 果物をあまり食べない

ビタミンCを十分に摂ると食事からの鉄吸収率を数倍に高めることができます。

野菜料理を加えバランスよく選ぶ

果物は1日200g程度食べよう

野菜や果物には、鉄の吸収をよくするビタミンCが豊富で、「造血ビタミン」とも呼ばれる葉酸も含まれています。

野菜

1日350g以上



その他の貧血原因

- ・ 月経
- ・ 子宮筋腫、子宮内膜症
- ・ 胃腸の潰瘍やポリープ
- ・ 痔
- ・ 子宮がん、胃がん、大腸がん など