

10月給食だより

令和7年9月29日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早乙女 理恵

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じられるようになってきました。夏バテ気味で食欲や体力が落ちていた人も、しっかり食べて適度に体を動かし、この過ごしやすい時期が体調を整えるタイミングです

貧血を防ぐ食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされていて、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って、体が酸欠状態になることです。そして、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重増えた時や、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識して摂る必要があります。



★どんな症状が出るの？★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント★



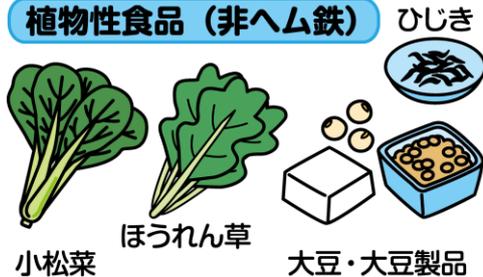
鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合にはビタミンCを含む食品と組み合わせると良いでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品

