

もぐもぐ

食育だより
令和7年度 No.5



令和7年10月15日

祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

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。外で遊んだり、運動会の練習をしたりして体を動かす機会が増えています。涼しくなっても油断せず、運動の前と後には水分をしっかりと摂り、万全な体調で運動会をむかえましょう。

貧血ってなに？

私たちの体は、血液が酸素や栄養を全身に運ぶことによって機能しています。貧血とは、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の材料である鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。

あなたは大丈夫？ 貧血の症状をチェックしてみよう

めまいや立ちくらみ、頭痛、動機、息切れ、疲れやすいといった症状の他にも、次のような症状も見られます。



一つでも当てはまったら貧血のサインです。

貧血予防で役立つ食事のポイント！

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と一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と一緒に組み合わせるとよいでしょう。

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）



鉄が多い食品と一緒に組み合わせて食べましょう

ビタミンCを多く含む食品

