



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、体が酸素欠乏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。

### こんな人は要注意！

いつも  
スポーツをする人

身長や体重が  
急に増えた人

日々の運動や成長で筋肉量が増えると、体が必要とする鉄の量も多くなります。そのためこれらの人は特に貧血になりやすく、注意が必要です。

### 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)



鉄の多い食品と組み合わせて食べましょう

#### ビタミンCを多く含む食品

