三条市

令和６年６月19日号 No.217

食育メール

毎月19日は食育の日

貧血を予防しよう

６月は食育月間！
食育基本法が成立した月です
食育への関心を高めよう

▶まず、血液について知ろう！

QUIZ 1.人間の血液はどのくらいで生まれ変わるでしょう

A.半年　B.２か月　C.４か月　D.１週間

答えは裏面をみてね→

▶貧血ってどういう状態？

貧血とは、血液中のヘモグロビン（たんぱく質と鉄がくっついたもの）が減り、酸素を体のすみずみまで届けられなくなった状態。疲れやすくなったり、動機、息切れ、頭痛などの症状がでてきます。

あなたも、貧血ぎみかも？！
鉄欠乏性貧血になりやすい原因チェック

- □ ダイエットしている
- □ 朝食を食べない
- □ 好き嫌いが多い
- □ 食後コーヒーをよく飲む
- □ 成長期である
- □ 激しい運動をしている
- □ 過多月経
- □ 氷を食べるのが好き

全身に酸素を届ける

ヘモグロビンのイメージ

貧血の原因として最も多いのが、体内の鉄が減っておこる「鉄欠乏性貧血」です。

＊欠食や無理なダイエットは、食べる量自体が少ないので貧血になりやすいです。

＊コーヒーに含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害するといわれています。食後30分程度は避けて、飲む量にも気を付けましょう。

＊成長期は鉄の需要が高まります。

＊氷を無償に食べたくなるのは、鉄欠乏性貧血の人にみられる症状です。

▶三条市の取り組み紹介

よい食習慣の定着と、生活習慣病の早期発見・予防を目的に、毎年小学５年生と中学１年生を対象とした血液検査を行っています！

貧血検査で異常があった児童・生徒はどのくらいるの？

小学５年生　23.4％

中学１年生　19.7％

R５学校食育推進事業における血液検査等結果（市内平均）

貧血予防のためにできること

～一日３食、しっかり食べることも大切です！～

1　鉄分を含んだ食品を選んで食べる

ヘム鉄

肉や魚の赤身に多い

レバーや、赤身の肉

かつおやまぐろなどの赤身の魚

＼意外と知らない！？／

あさり！

（水煮缶でも○）

非ヘム鉄

野菜、海藻などに多い

こまつな

＼意外と知らない！？／

納豆

がんもどき

ひじき

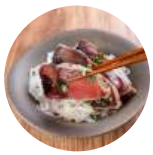
2　たんぱく質をしっかりとる

- 鉄だけじゃなくて、ヘモグロビンの材料になるたんぱく質も毎食しっかりとりましょう。

3　ビタミンCもとる

- 鉄の吸収率を高めます。
- 野菜と一緒に料理して食べましょう。

おすすめ料理



かつおのたたき
玉ねぎ・大葉添え

レバニラ

あさりと
ほうれん草とパスタ

- 動物性食品・植物性食品をバランスよく組み合わせるとよい

QUIZ 2.体内への吸収率が高いのは？

A.ヘム鉄　B.非ヘム鉄　C.どちらも同じ

QUIZ 3.鉄分が多いのはどっち？

A.牛乳　B.豆乳

旬の野菜紹介

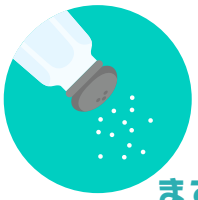
６月はズッキーニ

形は、きゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。形は長細いものや、丸いもの、色も緑色の他に黄色やしま模様のものなどさまざまな種類があります。

クセのない味で、炒め物や揚げ物、肉詰めなどの料理がおすすめです。皮はやわらかいので、むかなくても食べられます。

ラップやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。

あまり大きくなく、皮にツヤがあるものを選びましょう。太さが均一のほうが種が少ないです。



まずは、１ｇ塩を減らそう

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです
とり過ぎに気をつけましょう。

一日の塩分の目標量は・・・
男性7.5ｇ
女性6.5ｇ
血圧の高い人や
治療中の方6ｇ未満

発行元
三条市福祉保健部健康づくり課　食育推進室
電話0256-34-5448（直通）
E-mail　kenko@city.sanjo.niigata.jp

クイズの答え　Q1　C.４カ月　Q2　A.ヘム鉄　Q3　B.豆乳