

栄養科だより5月号



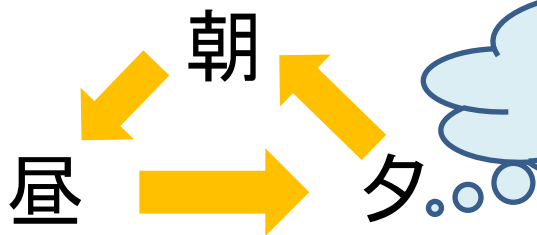
鉄分、しっかりとれていますか？



最近疲れやすかったり、急にめまいや立ちくらみがおきたり、もしかして貧血？なんて心当たりありませんか？
また、過度なダイエットや出血も貧血を引き起こす原因となります。
食生活を見直し、貧血予防・改善をしましょう。

～貧血を防ぐための食事のポイント～

Step1. 1日3食きちんと食べる



朝食抜きやお菓子のみなどはやめましょう

Step2. 鉄+たんぱく質+ビタミンCで吸収力UP↑

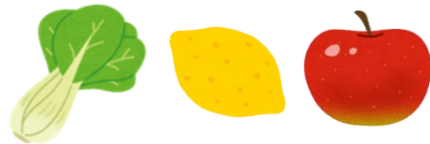
鉄を多く含むもの



たんぱく質



ビタミンC



例：チキンソテーとサラダの定食
カキフライ定食
卵サンド+サラダ+フルーツ など

Step3. タンニンを含むお茶の飲みすぎ注意！

タンニンには、鉄が腸から吸収されるのを妨げる作用があります。
食事中や食直後にたくさん飲むのは控えるようにしましょう。



※鉄不足が原因ではない貧血もあるため、主治医に確認してください。