

鉄分をしっかりにとって貧血を防ごう！

日本人の10人に1人は貧血と言われており、貧血の中でも多いのが、「鉄欠乏性貧血」です。なんとなくしんどいのは鉄不足が原因かもしれません。積極的に鉄分を摂って、貧血を予防しましょう！



保健師：山口

◎鉄欠乏貧血の症状



☆鉄の種類でこんなに違う！

鉄の種類	含まれる食材	吸収率
ヘム鉄	レバー、あさり、赤身の魚（かつお、マグロ等）	23~28%
非ヘム鉄	卵、納豆、ほうれん草、小松菜、調整豆乳	1~5%

ヘム鉄の吸収率は約5倍！



☆鉄を効率よく摂ろう！

鉄の吸収を高めるために、動物性たんぱく質とビタミンCも一緒にとりましょう！



例



かつおのたたきにレモンをかける！