

食育だより

熊谷市立大幡中学校

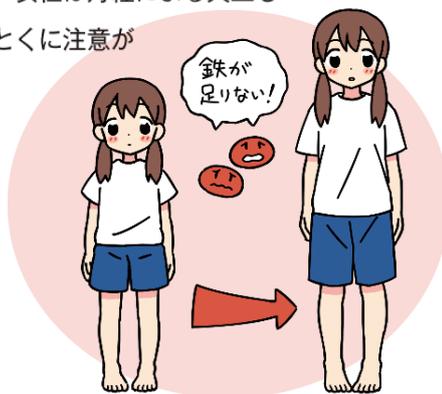
食育担当

第6号

成長期は貧血を発症することが多いといわれます。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン（鉄を含む）濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

鉄欠乏性貧血

体が急に大きくなる成長期は鉄が不足しがちになります。10～14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。女性は月経による失血も加わるため、とくに注意が必要です。



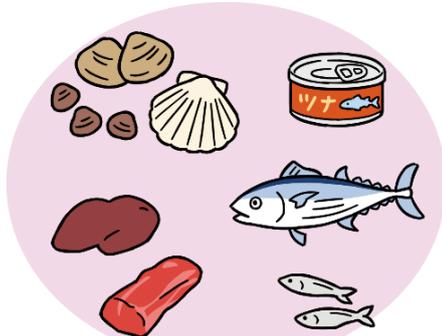
運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ちつける競技（長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など）の選手に多くみられ、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされますが個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため予防が大切です。



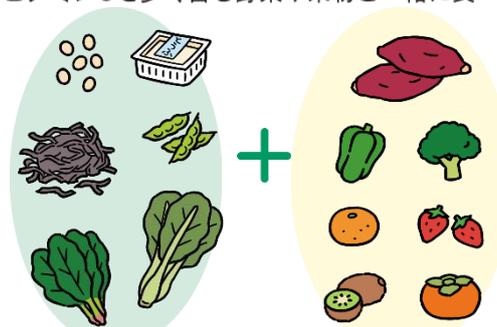
ヘム鉄を活用して

動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろなどの赤身の魚、ヒレ肉などがあります。料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が高まることが知られています。これらの食品を食べるときは、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



鉄分たっぷり！小松菜を使ったレシピ♪

＜小松菜の明太子和え＞

材料(4人分)

- ・小松菜 1束(300g)
- ・しょうゆ 小1と1/2
- ・辛子明太子 大2
- ・かつお節 適量

作り方

- 1.小松菜はゆでて、水気をしぼり、4cmの長さに切る。
- 2.ボウルに①を入れ、しょうゆをまぶす。
- 3.ほぐした明太子とかつお節を加えて、さっと和えてできあがり！