

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

「やせてはいけない！」シリーズ ④

しっかり食べて貧血予防

貧血の特徴的な症状として、けん怠感・動悸・息切れなどがあげられます。

いつもだるい・疲れやすい・少し歩くと息が切れる

思い当たることは
ないですか？



貧血の原因は、栄養不足（低栄養）かもしれません！

ご飯と漬物だけのようなおかずの少ない食事では、たんぱく質や鉄などが不足してしまいます。体力や免疫力の低下に加え、貧血になっている恐れもあります。

低栄養予防の基本は 1 日 3 食しっかり食べること。
そして貧血予防のためにも 3 食ともおかずをきちんと
食べましょう！



貧血予防ワンポイント♪

赤身の肉や魚、貝類、卵は鉄が豊富です。



野菜、芋類、果物等はビタミンCを含み、鉄の吸収をよくします。

◆いつもの食事に ちょい足しの工夫◆

- ・味噌汁やかけうどんに
卵を入れる



- ・あさり缶を入れた
炊き込みご飯を炊く



- ・野菜サラダに
ゆで大豆を入れる



うどんに牛丼や豚丼の具を入れれば肉うどんになります。

魚や豆の缶詰をプラスするだけでたんぱく質や鉄を増やすことが可能です。

年に一度は健診を受けましょう

健診を受け、身体の状態をチェックする事で、身体の変化が分かります。

過去の結果と比較する事もとても大切です。特に年々体重が減ってきている方は

要注意です。大きな病気が隠れている危険もあるので、気になる症状がなくても毎年必ず健診を受けましょう。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (24) 8266