

貧血をふせぐ食事

貧血を防ぐには、欠食なく1日3回、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べる事が大切です。その上で鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助ける栄養素、血を作るのに必要な栄養素を意識的に摂りましょう。

鉄の多い食品

- 赤身の魚、魚の血合い、赤身の肉
- 卵黄、貝類、豆、豆製品



- 未精製穀物、オートミール



- 濃い緑の野菜（ほうれん草、小松菜、菜の花など）



- 鉄鍋、鉄のフライパンで調理した料理
- 鉄分強化食品



鉄の吸収を助ける栄養素

- ビタミンC
→キャベツ、じゃがいも、果物など



- 乳酸、クエン酸
→乳製品、かんきつ類、トマトなど



- 動物性たんぱく質
→肉、魚、卵、乳製品

血を作るのに必要な栄養素

- ビタミンB12
→貝類、青背の魚、うずらたまご、チーズ



- 葉酸
→ブロッコリー、アスパラガス、いちご、納豆、枝豆 など



食事についてのご相談は

三鷹市総合保健センター 0422 (24) 8266