

朝夕が涼しくなり、日中との気温差に体調をくずしやすい時季です。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋。健康管理に気をつけ、心身ともに実りの多い秋になるといいですね。

今月は**貧血**についてです。

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、集中力低下などの症状がでます。また、激しいスポーツをする人に起こりやすい貧血もあります。鉄分を意識して食事をすることをおすすめします。

運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ち付ける競技（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してしまうため、予防が大切です。

鉄分が多い食品

切干大根 大根の葉 小松菜 かんぴょう

切干大根やかんぴょうは、みそ汁の具に。また茹でた切干大根と小松菜を和えナムルに。鉄分の王様パセリは刻んでニラの代わりに餃子に入れてみてください。香りはまったく気になりません！牛肉は赤身を。魚は血合いも食べることをおすすめします。

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、ヒシ肉などがあります。料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

植物性の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を同時に取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。



※ 紅茶や緑茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収を悪くします。ずらして食べるといいでしょう。

