

今日から始める！

貧血予防

沖縄県の20代女性 **約3人に1人が貧血！？**

『何かめんどくさい』『仕事や勉強のやる気が出ない』
あなたが感じてるその症状、貧血が原因かもしれません。

01 貧血チェックリスト

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 体がだるい
- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 爪が弱くなっている
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ 頭痛
- ☐ 肩こり



02 鉄をとるとこんないいこと♪



その症状 **貧血** かも…！？

03 あなたにとってほしい鉄の量

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

女性				妊娠・授乳中の方
(月経あり)	12~14歳	15~17歳	18歳~	
	12.0 mg	10.5 mg	10.5 mg	妊娠初期 + 2.5 mg
男性	12~14歳	15~17歳	18歳~	妊娠中期 後期 + 9.5 mg
	10.0 mg	10.0 mg	7.5 mg	
				授乳中 + 2.5 mg

04 あなたの食事は鉄、足りてる？

私の食事大丈夫？

テツコさん



朝 昼 夕

パン／コーヒー 鉄:0.6mg + 沖縄そば 鉄:1.2mg + タコライス 鉄:1.1mg =

1日に
とっている
鉄の量

2.9mg

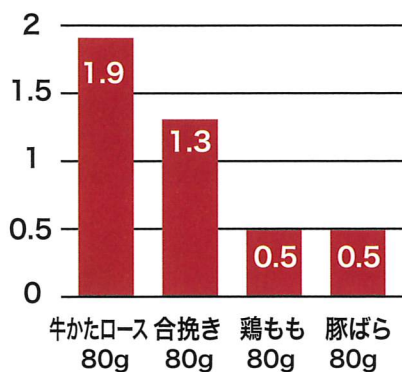
鉄って、意識しないと目標量はとれない！

05 普段の食事でコツコツ鉄貯金

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

ヘム鉄 吸収率 **10~20%** 程度

肉類



【80gの目安】

牛かたロース 80g

→牛丼 1人前

合挽き 80g

→ハンバーグ 1個

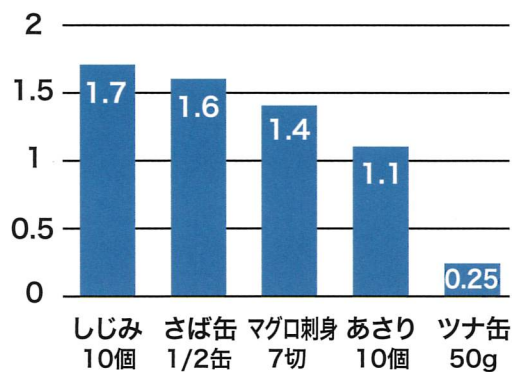
鶏もも 80g

→鶏の唐揚げ 3~4個

豚ばら 80g

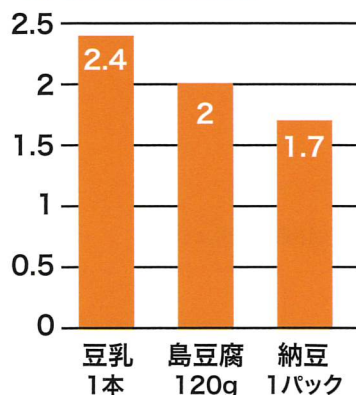
→薄切り 3枚

魚類

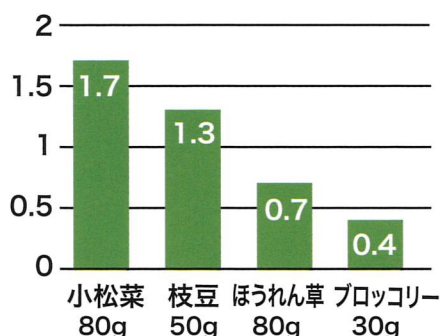


非ヘム鉄 吸収率 **2~5%** 程度

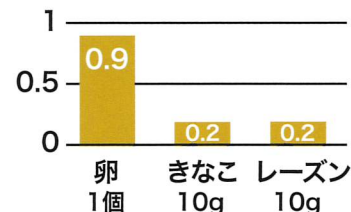
大豆



野菜



その他



鉄の吸収率を良くするには？

鉄の吸収を良くするには、たんぱく質やビタミンCと一緒にとることが大切です。

06 食事中的飲み物にはご用心



コーヒー



紅茶



さんぴん茶

『**タンニン**』を多く含むコーヒーや紅茶、緑茶などの飲みすぎや、食事と一緒に飲むときは気をつけましょう。

07 こんなおやつや間食はいかが？



普段の間食



鉄分入りのお菓子や飲み物

普段食べているおやつなどの**鉄分**を多く含んだ商品に置き換えて、ちょこちょこ鉄分をプラスしてみるのもOK！