

鉄 ^{Fe} 足りてますか？

栄養だより5月

鉄は体内に3~4gあり、約70%は全身に酸素を運ぶ「働く鉄」で、残りは働く鉄の不足に備えて肝臓などに蓄えられている「備えの鉄」です。これらの鉄が少なくなると、鉄欠乏性貧血が引き起こされてしまいます。貧血症状として、全身へ酸素が十分に運ばれなくなることで、だるさや疲労感、集中力の低下が起こります。また、成長に伴い血液量の増える子どもや月経のある女性などは特に必要な栄養素となります。

▼鉄を多く含む食品▼

肉・肉加工品

豚レバーなどの内臓類
牛の赤身肉

魚類・貝類

マグロやカツオなどの赤身魚
アサリやシジミ

野菜類

小松菜やほうれん草
大根の葉など

豆類

納豆や厚揚げなどの
大豆製品

▼鉄と相性バツグンな栄養素▼

鉄の吸収を助けます！

◎たんぱく質
肉・魚・卵など

◎ビタミンC
果物・野菜など

血をつくる時に役立つ！

◎ビタミンB6
マグロ・カツオ・牛レバー・
鶏ささみ・玄米など

◎ビタミンB12
魚類・チーズ・海藻など

◎葉酸
緑黄色野菜・果物・豆類・レバーなど

- ◆鉄を多く含む食品をとろう
- ◆たんぱく質を充分とろう
- ◆いろいろな食品をとろう
- ◆ビタミンCと鉄の多い食品を一緒にとろう

鉄をとるために
大切なこと

当院では、糖尿病教室や個別の栄養指導を実施しています。
ご希望の方は主治医または管理栄養士、看護師にご相談下さい。

栄養管理科