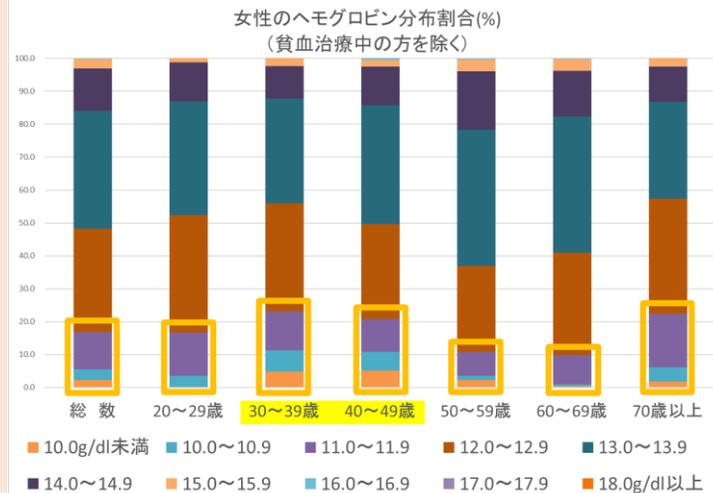


女性に大敵！貧血予防を心がけよう

女性はライフステージ全世代において貧血になりやすいです(グラフ参照)。あなたは何か影響していますか？

【貧血の原因】

1. 月経による定期的な鉄の損失
2. 鉄の摂取不足
3. 関連する栄養素の不足
(タンパク質, ビタミンC)
4. 摂取エネルギーの不足
5. [成長期]成長のために需要が増す
5. [妊娠]赤ちゃんに栄養を供給する
6. [妊娠]循環する血液の増加(薄まる)
7. [高齢]加齢による
8. [高齢]消化吸収能力の低下
9. その他の疾病による影響



特に
30~40代, 70歳以上
に多い

ライフステージごとに貧血になりやすい要因があり、お子さんを産んでいるお母さんは貧血傾向になる場合もあります。毎日の食事の中に、貧血予防のための栄養や食材を積極的に取り入れていきましょう！

忙しい朝におススメ☆飲物で鉄が摂れる！

きな粉ミルク 【材料】 1人分

- | | | |
|--------|--------------|---------------------|
| 牛乳(豆乳) | コップ1杯(200ml) | 1杯あたり
鉄
0.6mg |
| きな粉 | 大さじ1 | |
| はちみつ | お好み | |

【ポイント】

溶けにくい場合には、少量の牛乳できな粉やはちみつを少し伸ばしてから牛乳を入れて混ぜるとよいです

スムージー 【材料】 1人分

- | | | |
|----------|-------------|---------------------|
| 小松菜 | 1/2束(50g) | 1杯あたり
鉄
1.5mg |
| りんご | 1/6カット(20g) | |
| みかん | 1/4個(25g) | |
| 水(または牛乳) | 80~100ml | |

【作り方】

- 1 小松菜・りんごは一口大にカット、ミカンは皮をむき2~3粒に分けておく
- 2 全ての材料をミキサーにかける(水はお好みの濃度に調整)

「依頼元」 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

ポイント

きな粉や豆乳などの大豆製品や、小松菜などの濃緑の葉物野菜に鉄が含まれています。日課のドリンクにすることで毎日摂取ができますよ◎



一言アドバイス

ミルクと一緒に果物を食べたりスムージーを牛乳で作るなど鉄+タンパク質+ビタミンCの3点セットを意識して★

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】  KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

※転載はご遠慮ください