

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 34 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350（さんごーまる）ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

現代では生活スタイルや食生活の変化により、鉄分不足になりやすく貧血のリスクが高まっています。

貧血は、放置していると貧血の症状だけでなく、思わぬ病気が隠れていることもあります。今号は、「貧血」の原因や予防のための食事方法についてお伝えします。

貧血とは…

血液は、全身に酸素や栄養分、ホルモンなどを届ける役割があります。

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンという物質が少なくなった状態です。ヘモグロビンは血流に乗って酸素をカラダのすみずみまで運ぶ働きをしています。

そのため、ヘモグロビンの量が低下するとカラダの組織に十分な酸素が行き渡らず、さまざまな不調があらわれるようになります。

貧血の約90%は、ヘモグロビンの材料の一つである鉄分が不足することによる**鉄欠乏性貧血**です。

このような症状はありませんか？

～鉄欠乏性貧血～

- 立ちくらみ
- めまい
- 動悸・息切れ
- 疲れやすい
- なんとなくだるい
- 頭痛 など



貧血の診断基準(世界保健機関 WHO)

血液検査の**ヘモグロビン値**（血色素量）が基準とされていますが、左記のような症状がある場合は、一度主治医に相談してみてください。

年齢、性別	ヘモグロビン値 (g/dL)
成人女性	12.0 未満
成人女性（妊娠時）	11.0 未満
成人男性	13.0 未満
小児（6～14歳）男女	12.0 未満
高齢者（男女）	11.0 未満

鉄欠乏性貧血の原因

① 鉄分の摂取不足

偏った食生活や無理なダイエットがもとで鉄が不足する場合があります。

② 鉄分の吸収障害

胃の機能低下：鉄は主に十二指腸で吸収します。食事から十分な量の鉄を摂っていても消化管に何らかの異常があつてうまく吸収できないことがあります。（例：慢性胃炎、胃切除等）

③ 鉄分の喪失

出血：消化管出血(胃潰瘍、胃がん、大腸がん、膵臓がん、大腸ポリープなど)や月経で鉄が喪失してしまいます。

④ 鉄分の需要増大

成長期や妊娠時、授乳時などは普段よりもたくさんの鉄が必要になります。そのため普通の食生活をしていても鉄分が不足してしまうことがあります。

貧血を予防するための食生活の改善

- **1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜**を組み合わせてバランス良く食べる。



- **鉄分を多く含む食品**を摂る

【鉄分が多い動物性食品】

赤身の肉・魚、レバー、牡蠣、あさり など



【鉄分が多い植物性食品】

ほうれん草、小松菜、大豆、ひじき など



- 血をつくるのに欠かせない**3つの栄養素**を摂る

たんぱく質

ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできています

良質なたんぱく質を多く含む食品

肉、牛乳、チーズ、卵、魚、大豆製品 など



ビタミンC

鉄の吸収にはビタミンCの助けが必要です

ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、じゃが芋、さつま芋、いちご など



ビタミンB群

ビタミンB不足は貧血を招くことがあります

ビタミンB群を多く含む食品

豚肉、牛乳、卵 など



簡単★貧血改善レシピ

【材料2人分】

ほうれん草	150g
塩(茹で用)	小さじ 1/2
乾燥ひじき	10g
ツナ缶	1缶
★マヨネーズ	大さじ 3
★めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ 1/2



ほうれん草とひじきで鉄分たっぷり♪

ほうれん草とひじきのツナマヨ和え

【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、塩、ほうれん草を入れて1分程茹で、湯切りする。流水にさらして水気を絞り、根元を切り落として3cm幅に切る。
- ②乾燥ひじきはパッケージの表記通りに水で戻し、流水で洗い、水気を切ります。
- ③別の鍋でお湯を沸騰させ、②を入れて火が通るまで2分程茹で、湯切りする。
- ④ボウルにほうれん草、粗熱を取ったひじき、汁気を切ったツナ缶、★の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

●上手に作るポイント●

ほうれん草とひじきの水気をしっかり切ってから調味料と和えると、水っぽくならず仕上がります。

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中!

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は、右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ先】 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

