

11月 鉄、足りてるかな？

毎日、勉強、遊び…と、じゅう実していますか？病気ではないのになんとなく調子が悪いなあ、と思う時はありませんか？今月は貧血とその予防法を知って、元気な体を手に入れましょう！

①まず、貧血チェックをしてみよう！

あてはまると思ったもの、すべてにチェックを入れよう！

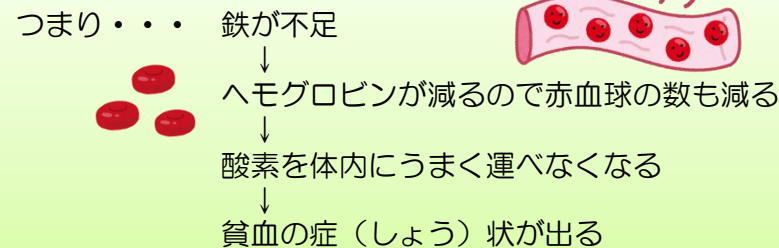
- 集中力が続かない
- 頭つうや耳鳴りがする
- 顔色が良くない
- 手足が冷える
- 食よくがない
- 外食やインスタント食品が多い
- ずっと立っているとふらふらする
- 朝なかなか起きられない
- つめの色がピンク色ではなく、白っぽい
- 体がだるい

1つでも当てはまったら、貧血が原因かも…。貧血ってなんだろう？

②を読んでみよう！

②貧血ってなに？

血液中には「赤血球」という物質がふくまれています。この赤血球には体内に酸素を運ぶ役わりをするヘモグロビンという色素がふくまれています。このヘモグロビンを作るための材料が「鉄」です。鉄が不足してしまうと赤血球の数が減り、血液がうすくなります。この貧血を特に「鉄欠乏（けつぼう）性貧血」といいます。

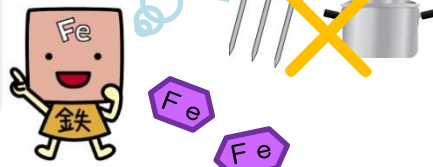


貧血になると、このような症状が現れます。

顔色が悪い、つかれやすい、集中力が低下する、頭つう、食よくがない、つめの色が悪くなる



鉄と言ってもくぎやなべのことではありませんここでは、食べ物にふくまれる鉄分のことを指します。



③貧血を予防しよう！

成長期である小学生は体を作るために多くの血液が必要になります。しかし、大人に比べて食事量が少ないため、鉄不足になりがちです。貧血を予防するために、次の3つのポイントに気を付けてみましょう！

貧血予防は
1日3回の食事から！

☆《朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん》 3食しっかり食べよう！

鉄は毎食少しずつ吸収されるので、朝食をぬき続けていると鉄が不足しがちになります。

☆バランスよく食べよう！

バランスよく食べることで鉄が吸収されやすくなります。

☆鉄が多くふくまれている食品を食べよう！

レバー、牛もも肉、あさり、かつお、卵、小松菜、ひじき、切り干し大根 など



ビタミンCには、鉄の吸収を助ける働きがあるので、じゃがいも、ピーマン、ブロッコリーなどのビタミンCを多くふくむ食品といっしょに食べると効果的です。

～貧血予防クイズ～

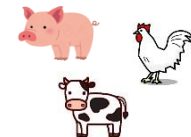
Q1. 次のうち鉄分の吸収をじゃまする食品はどれでしょう？

- (1) 梅ぼし
- (2) コーヒー
- (3) オレンジ



Q2. 鉄分を一番多く含むレバーはどれでしょう？

- (1) ぶた肉レバー
- (2) とり肉レバー
- (3) 牛肉レバー



豆知識を読んで鉄分マスターになろう！
答えは一番下にあるよ！

パプリカの代わりに人参を入れても色味がきれい！

☆豆知識☆

《鉄を吸収しにくくする食品》

- ・ほうれん草
⇒「シュウ酸」という成分が鉄と結びつき、吸収されにくくなります。ゆでて、水にさらすことで抜くことができます。
- ・緑茶、こう茶、コーヒー
⇒「タンニン」という成分と鉄が結びつき吸収されにくくなります。食事の際は、麦茶やほうじ茶を飲むようにしましょう。

《レバー1食(60g)当たりの鉄分量》

レバーは動物の体にふくまれる臓器(そうき)です。

ぶた肉レバー	7.8 mg
とり肉レバー	5.4 mg
牛肉レバー	2.4 mg

レバーの独特なおいには、水や牛乳につけるとおさえられます。ケチャップ味やカレー味で仕上げても食べやすくなりますよ。

作ってみよう！「牛肉と小松菜のいため物」

材料(2人分)

- ・牛もも肉うす切り 120g
- A [しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・㊦ニンニク(すりおろす) 1g
- ㊧ニンニク(そのまま) 1g
- ・小松菜 1束
- ・赤パプリカ 1/3個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ3/4
- ・塩こしょう 適量

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。Aと㊦のニンニクを入れたボールに牛肉を入れ味をなじませた後、かたくり粉をまぶす。
- ②小松菜は長さ4cmに、パプリカはたてに1cmはばに切る。
- ③フライパンにサラダ油と㊧のニンニクを固まりのまま入れ、弱火で熱する。
- ④かおりが出たら、強火にして①の牛肉を入れ、いためる。
- ⑤牛肉の色が変わってきたら、小松菜のくきの部分と、パプリカを入れていためる。さらに、小松菜の葉の部分を加えていためる。
- ⑥水を入れ、しんなりしたら、オイスターソースを加え、塩こしょうで味を整えたら完成。



こんなふうになってしまわないように、
③貧血を予防しよう！を読んで元気な体を作ろう！

毎日の食事でコツコツ「鉄」をためよう！



(1) - 20、(2) - 10 : 25の2と6