

「貧血」になっていませんか？

部活動などでスポーツをしている人や、体がぐんぐん大きくなる成長期のみなさんは、血液のもとになる「鉄」が不足しがちです。鉄は体じゅうに酸素を運ぶ働きをするため、不足すると「貧血」のような体調不良を起こしやすくなります。自分の体調を振り返り、貧血を予防・改善してみましょう。

★体調をチェックしてみよう

- ☐ めまいや立ちくらみをすることがある
- ☐ つかれやすい
- ☐ 運動したり階段を上ったりするとすぐ息切れする
- ☐ やる気が出ない

症状が多くみられる人は、
鉄分不足による貧血に
なっているかもしれません



貧血を予防・改善するための食生活のポイント

◎主食・主菜・副菜をそろえて食べる

主食・主菜・副菜 をそろえよう



食事回数や食事量が少ないと、鉄だけでなく体に
必要な栄養素が不足してしまいます。主食・主菜・
副菜をそろえて栄養バランスを意識してみましょう。

◎鉄を多く含む食品を積極的に食べる



ビタミンCと一緒にとると
鉄の吸収率アップ！



ハッピーすこやか週間が始まります！

朝ごはんの品数が増えると、とれる栄養素も増えます。

4品目以上の朝ごはんを目標に、組み合わせてみましょう。

調理しなくても食べられる食材（チーズ、納豆、バナナなど）

を常備しておくと、少し足りないなというときに役立ちます。

