

令和7年度

食育だより

9月号

若桜町立学校給食センター

「貧血」になつていませんか？

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、血液のもととなる「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つ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



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



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。

① ② ③ ④