

。。夏の貧血にご注意を！！。。

夏は2種類の貧血のリスクが高まる季節です！

★1つ目は**鉄欠乏性貧血**と呼ばれる鉄分が不足することで起こる貧血です。

原因は、体内の鉄分が汗とともに流れ出ることや、

夏場は食欲が減りやすく栄養バランスが偏り、鉄分が不足しやすいからです。

～鉄分の多い物を食べて対策しましょう～

鉄分を多く含む食べ物

動物性食品

- カタクチイワシ
- レバー（豚・鶏・牛）
- 砂肝
- あさり、しじみ、はまぐり
- コンビーフ
- 和牛肉（もも） など

吸収率が高いヘム鉄が豊富！
吸収率は15～25%もあります！

植物性食品

- 岩のり、焼き海苔
- 乾燥きくらげ
- 純ココア
- 大豆、凍り豆腐、がんもどき
- パセリ
- 切り干し大根、葉大根 など

非ヘム鉄であり吸収率は2～5%
ビタミンCや動物性たんぱく質と
一緒に摂取すると吸収率UP！

栄養だより

2026年8月
第178号
発行 万寿苑栄養課

★2つ目は**脳貧血**と呼ばれる自律神経の乱れによって起こる貧血です

暑い屋外とクーラーの効いた屋内を行き来する際の寒暖差で、

血圧や脈拍を調整する自律神経が乱れやすくなります。

このため脳への酸素供給が滞り、立ちくらみや失神などにつながる場合があります。

対策

・こまめな水分補給をして脱水状態を避けましょう！

・規則正しい生活で睡眠不足や疲労をためない！ストレスをためすぎない！

8月のピックアップメニュー！

2 すき焼き	4 お蕎麦	6 五目そうめん
9 めんつゆ 冷奴	13 とうもろこし ご飯	14 茄子の はさみ揚げ
17 そば ちらし寿司	22 親子丼	26 冷やし おろしうどん
31 回鍋肉	28 紅生巻入り 唐揚げ	

冷奴の上には
揚げ玉と青のりを
トッピングしてます
青のりで鉄分補給