8月 給食だより

令和8年７月２２日
陸別町 給 食センター

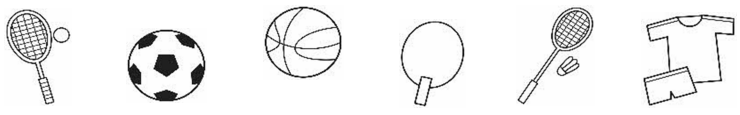
鉄分について

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。もし鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

鉄不足に注意！

体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた「貯蔵鉄」が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、「鉄欠乏性貧血」になってしまいます。

特にスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあり、激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄などの多くのミネラルが失われてしまいます。



貧血予防のために鉄を多く含む食品や、鉄の吸収を助けてくれるビタミンＣを多く含む食品を積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

鉄の吸収を助けてくれるビタミンＣを多く含む食品

鉄分が多く含まれる食品

- 肉（赤身肉・レバーなど）

- 魚介（青魚・しじみ・あさりなど）

- 緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草など）

- その他（ひじき・納豆・豆腐など）

一緒にとりたいビタミンＣ

- 赤ピーマンや黄ピーマン

- ブロッコリーやカリフラワー

- キウイフルーツ・いちご・みかんなどの果物

肉と野菜を一緒に炒めて食べると、おいしくたくさんの鉄分がとれます。
鉄分をとって夏バテも予防しましょう！