

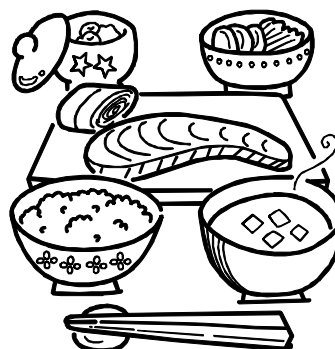
# 貧血に良い食事とは？

貧血の原因はいろいろありますが、そのほとんどは「鉄欠乏性貧血」と呼ばれるタイプで体内の鉄が不足して起こるものです。鉄のとり方にもちょっとしたコツがあります。

そのコツをつかんで、上手に鉄をとりましょう！

## 1 バランスのよい食事を十分にとる

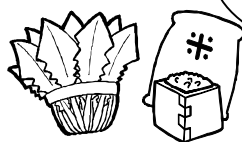
貧血を防ぐのに最も大事なことは体に必要な栄養素を**バランス良くとる**ことです。



いろいろな食品を食べよう！

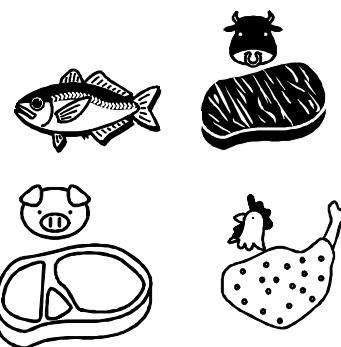
## 2 鉄分を含む食品を積極的にとる

鉄欠乏性貧血で不足しやすいのは**鉄分**です。鉄は吸収されにくい栄養素で、毎日確実に摂取しなければ鉄は不足しやすくなります。鉄の中でも「吸収されやすい鉄（ヘム鉄といい動物性食品に多く含まれる。」と「吸収されにくい鉄（非ヘム鉄といい植物性食品に多く含まれる）」があります。



ほうれん草やひじき、穀類などに含まれる非ヘム鉄

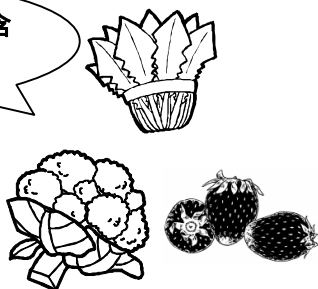
肉類や魚類に含まれるヘム鉄



## 3 タンパク質、ビタミンCと一緒に食べる

ヘモグロビンは鉄とタンパク質からできているので**タンパク質**も不足することのないように注意が必要です。その他、体が鉄を吸収する時に大切な働きをしているのが**ビタミンC**です。

野菜や果物に多く含まれるビタミンC



肉類や魚類、大豆製品などのタンパク質

