

# 10月給食だより

令和7年度 10月号  
 中央区立銀座中学校  
 発行日:令和7年9月30日  
 校長 平松 功治  
 栄養士 高山 麻里



## 貧血を防ぐ! 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

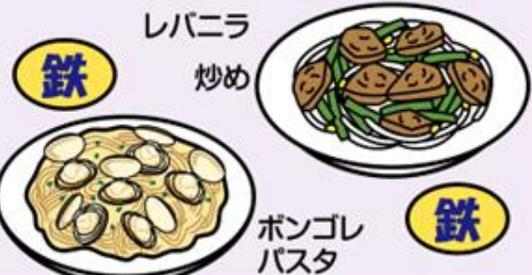


### ★どんな症状が出るの?★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p> 	<p>顔色が青白い</p> 	<p>爪がスプーン状にそる</p> 	<p>氷を無性に食べたくなる</p> <p>ホリホリ</p> 
---	---	--	--

### ★貧血を防ぐためのポイント★

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p>  <p>朝 昼 夕</p> 	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p> 	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レバニラ炒め</p> <p>鉄</p>  <p>ボンゴレパスタ</p> <p>鉄</p>
---	---	---

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

### 鉄を多く含む食品

#### 動物性食品（ヘム鉄）



#### 植物性食品（非ヘム鉄）

