



## 貧血を改善しましょう。

血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンの濃度が低いと、鉄分不足として貧血を招く原因となります。

鉄分不足の貧血を「鉄欠乏性貧血」といいます。原因としては、

**鉄分の摂取不足** ☆ 朝食抜き、バランスの悪い食事

**必要量の増加** ☆ 妊娠、出産、思春期

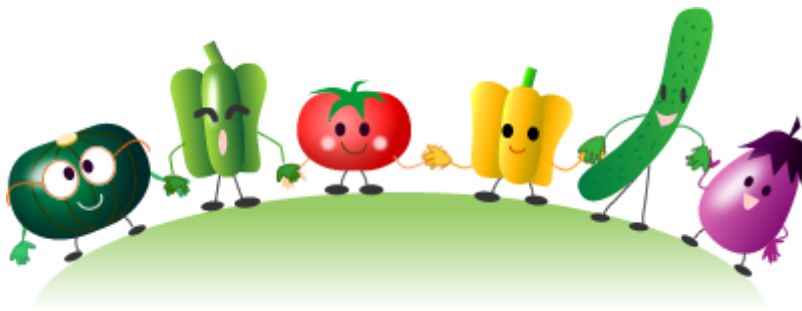
**損失量の増加** ☆ 消化管出血、月経

## 貧血予防に効く栄養素とは？

### ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄には肉魚など動物性食品に含まれ、体内への吸収率が高い**ヘム鉄**と、植物性食品、卵、乳製品に含まれ吸収率が低いのですが動物性蛋白質やビタミンCを多く含む食品、野菜、果物、芋類といっしょに摂取すると吸収率が高くなる**非ヘム鉄**の2種類があります。いろいろな食品と組み合わせることで非ヘム鉄の体内の吸収率はアップします。栄養バランスの良い食事をとることが鉄分を補え、貧血改善・予防になります。

南九州大学 管理栄養学科学生が、 レトルト、缶詰め、等、簡単に手に入るものを利用して、一人暮らしの男性にも手軽に作れる、貧血改善のレシピを考案いたしました。調理に時間も手間もかからないレシピです。



監修 南九州大学 准教授 村上眞珠美

レシピ考案者 管理栄養学科 4年 加藤和美

木村友梨佳

秀坂久美

河埜ひかり

原口夏美

日高梨香

一氏佳奈

福永彩夏