



《 暑い夏は特に注意！ 鉄欠乏性貧血を予防しよう！ 》

夏場は体内の鉄分が汗とともに流れ出たり、夏バテによる食欲不振の影響で鉄欠乏性貧血になりやすい季節です。日々の生活で鉄欠乏性貧血を予防しましょう！

鉄欠乏性貧血 セルフチェック！☑してみよう。

- 全身がだるい、疲れやすい
- めまいや立ちくらみがする
- すぐに動機や息切れする
- 最近体重が減った
- 顔色が悪い(蒼白)と言われる
- まぶたの内側が白い
- 氷や凍らせたものを1日に何度も食べたくなる
- 爪が割れる、変形する



※いくつか当てはまる項目がある方は医療機関の受診をおすすめします

★血液検査結果の見方

ヘモグロビン濃度(Hb)g/dl	ヘマトクリット値(Ht)%
男性：13.5～17.0	男性：37～48
女性：11.5～15.0	女性：32～42

※基準値よりも低い場合は貧血の疑いがあります

《鉄欠乏性貧血を予防する食事》

① 鉄分を多く含む食品を摂る

鉄分は赤血球を作るのに必要な栄養素です。
〈鉄を多く含む主な食品〉

肉類：鶏レバー、豚レバー、

魚介類：シジミ、あさり、いわし など

野菜：小松菜、そら豆 など



→ さらに！たんぱく質の多い食品と一緒に摂る

たんぱく質と一緒に摂ると鉄分の吸収率アップ！

〈たんぱく質の多い食品〉

例：小松菜の卵炒め

肉類・魚介類・卵・

大豆製品など



→ さらに！ビタミンCの多い食品と一緒に摂る

ビタミンCと一緒に組み合わせることで鉄分の吸収率アップ

〈ビタミンCの多い食品〉

例：レバーの野菜炒め

果物・緑黄色野菜・芋類など レバー+ピーマンなど



お口の健康を守るために

★口の機能をアップする★
ブクブク&ガラガラうがい

① 水を口に含んで、ほお全体をふくらませ、10秒くらいぶくぶくうがいをして水を吐き出す



② 水を口に含んで上を向き、10秒くらいガラガラうがいをして水を吐き出す



※どちらのうがいも、少し意識して長めに行うことで、口の機能が鍛えられます！

タオルを使って簡単ストレッチ体操

タオルを使うことで体のバランスが取りやすく、筋肉が伸ばしやすくなるうえ、タオルを握ることで握力向上も期待できます。

★両手のばし★

タオルの両端を持って、バンザイするように両手を上に上げ、背伸びします。



10秒を2セット

★わき腹伸ばし★

タオルの両端をもったまま、ゆっくり左右に傾け脇を伸ばします。



左右10秒