

健康アドバイス

貧血予防の食事について

貧血とは、血液に含まれる赤血球やヘモグロビンの濃度が低下した状態です。ヘモグロビンは体に酸素を運搬する大切な役目がありますが、これらが減少すると血液の酸素運搬がうまくいかなくなり、体が酸欠状態になります。そのために、体のだるさや疲労といった様々な症状が現れます。

貧血を招く原因の大部分は、鉄不足といわれています。鉄が不足するとヘモグロビンが体内で生成されずに減少してしまい、貧血となります。この鉄不足による貧血を「鉄欠乏性貧血」といい、日本人の貧血患者の約7割、女性全体の約1割が該当するとされています。その他、ビタミンB12の不足や葉酸の不足が原因となることがあったり、体の機能障害や他の病気など何らかの原因によって赤血球がうまく

く作られなくなったり、減少したりする場合もあります。

貧血を予防する食事のポイントは、鉄をしっかりとることと、鉄の吸収を高めることです。鉄には、主にレバー、牛ヒレ肉、マグロ、カツオなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」とひじき、小松菜、大豆など植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて数倍も吸収がよいという違いがあります。また、鉄はブロッコリー、ピーマン、キウイフルーツなどに多く含まれるビタミンCと一緒にすることで吸収がよくなります。血液は、たんぱく質やビタミンB群、葉酸など様々なものでできているので、主食、主菜、副菜をそろえて、一日3食規則正しく食べましょう。

《貧血チェック》 このような兆候があれば、「貧血」の疑いあり

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 軽い動作でも動悸・息切れが起こる | <input type="checkbox"/> 爪や歯茎の色が白っぽい |
| <input type="checkbox"/> すぐに疲れる | <input type="checkbox"/> 口内炎、特に口角炎がよくできる |
| <input type="checkbox"/> 常に頭が重い | <input type="checkbox"/> 塩辛いものが舌にしみる |
| <input type="checkbox"/> よくあくびが出る | <input type="checkbox"/> 爪がもろくなり、反り返る |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い | |

岡山県南部健康づくりセンター

管理栄養士 国橋 由美子



平成30年 白鬚宮秋祭り開催について

白鬚宮奉賛会 田中野田町内会 総代 和 氣 瑛 夫

実りの秋を迎えました。地域の安寧と自分の無事を感謝するため地域の氏神様である白鬚宮の秋祭りを下記のとおり開催いたします。こぞってご参拝賜ります様ご案内申し上げます。

例年、子ども相撲においては田中野田のちびっこ力士が大活躍しております。

記

- 祭典開催日時 平成30年10月21日(日) ・12時～浦安の舞を含む
- ・13時15分～ 奉納子ども相撲 出場：小学生男子50名 (参加賞あり)
 - 輪投げ 出場：小学生女子50名 (参加賞あり)
 - ・13時50分～15時 福引景品の引き換え
 - ・15時～ お神輿退出

○児童書道展の課題(縦書き) 1年生「くり」、2年生「かき」、3年生「おみこし」、4年生「美しい星」、5年生「紅葉」、6年生「芸術の秋」



町内会より

白鬚宮秋祭りのご案内

10月20日(土) = 「町内練歩き」

21日(日) = 「白鬚宮参拝」

詳しくは、町内回覧板をご覧ください。