

# 貧血を予防しよう

運動、勉強をしっかりとるためにも貧血は大敵！ しっかりと食べて貧血を予防しよう。

## 貧血と症状

全身に酸素を運ぶ大切な役割をする血液中のヘモグロビンが減ってしまった状態のこと。

＜貧血の症状＞

- ・息切れ、めまい
- ・思考力の低下
- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振
- ・食べ物が飲み込みにくい など

また、心臓にも負担がかかるので気をつけたい症状です。

## 貧血の原因

- ・栄養バランスが偏った食事や無理なダイエット
- ・激しい運動（赤血球 が破壊される）
- ・女子の場合は月経



赤血球：酸素を全身に運ぶ血液の成分

赤血球の中にヘモグロビンが含まれている

この食品を意識して食べよう！ 『鉄 + たんぱく質 + ビタミンC + 葉酸 = 貧血予防』

### 鉄が多く含まれる食品

牛肉やレバーなどの動物性の食品に多く含まれる。肉、魚介、卵などからまんべんなくとろう。



- 牛肉
- レバー
- カキ
- アサリ
- 卵黄など

### 鉄が多く含まれる食品

色の濃い野菜や海藻類に多く含まれる。カルシウムなどのミネラルを多く含む食材も多いので、積極的に食べよう。

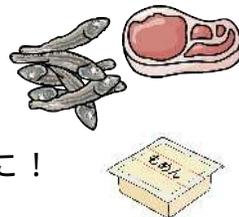


- ほうれん草
- ひじき
- 納豆
- 切干大根
- 小松菜など

### たんぱく質が多く含まれる食品

たんぱく質は、ヘモグロビンの材料となる。

主菜は毎食欠かさずに！



- 肉類
- 魚介類
- 大豆製品
- 卵など

### ビタミンCが多く含まれる食品

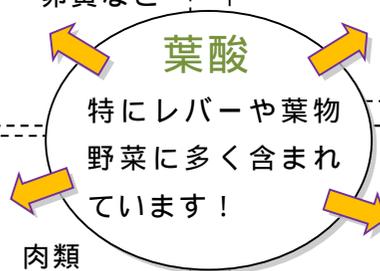
ビタミンCは、鉄の吸収率を高めてくれる。野菜をしっかりと食べよう。食後に果物を食べるのも効果的。



- いちご
- キウイフルーツ
- グレープフルーツ
- トマト
- ブロッコリーなど

### 葉酸

特にレバーや葉物野菜に多く含まれています！



# スポーツをする皆さんへ



スポーツをする人は、より十分な栄養が必要！ しっかり食べてパフォーマンスアップ！

## 筋力アップや疲労回復を高める食事のポイント

食事は1日3回食べる。特に朝食はしっかりとろう！

基本の食事は26ページを見てね。

食事と補食でエネルギー・栄養不足を予防

野菜、果物、乳製品を毎日食べる。

不足しやすい栄養素...鉄 カルシウム ビタミン

鉄については30ページを見てね。

水分を積極的にとる。

運動中はもちろん、運動前後もしっかりと

食べるタイミングも大事

- 適切なタイミングでとることで、集中力、持久力を高め、疲労を回復する。
- 朝・昼・夕食はできるだけ決まった時間にとる。
- 補食はとるタイミングによって内容を変える。
- 夕食が遅くなる場合は「補食+軽めの食事」で

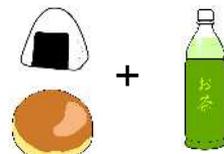
## 補食の内容とタイミング

運動前...消化吸収がよく、エネルギーと水分を補給できるもの

始める1~3時間くらい前だったら

吸収の早い炭水化物中心の食べ物

例：おにぎり・あんぱん+お茶・果汁100%ジュースなど

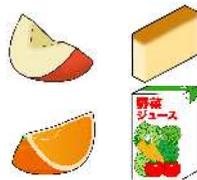


始める30分くらい前だったら

消化、吸収の早い食べ物

例：バナナ・りんご・みかん・カステラ

果汁100%ジュース・野菜ジュースなど



始める10分くらい前だったら

すぐにエネルギー源になる食べ物

例：スポーツ用のゼリーやスポーツドリンクなど



運動後...主に炭水化物やたんぱく質、  
ビタミン類が補給できるもの



運動後30分以内を目安に

栄養価が高く、消化・吸収のよい食べ物

例：オレンジジュース(果汁100%)・牛乳・豆乳  
バナナ・ヨーグルト・スポーツドリンクなど

睡眠も大切！

しっかり睡眠をとることで、トレーニングで傷ついた筋肉が修復され、体力もアップします。

