



夏の隠れ貧血にご用心！

暑き日が続き、体がだるくなったり、めまいを感じたりしていませんか？
夏バテかな？と思いがちなその不調は、実は貧血のサインかもしれません。
今回は貧血と予防する食事をご紹介します。元気に夏を乗り切りましょう！

なぜ夏は貧血になりやすいの？

夏は「熱中症」や「夏バテ」を心配することが多いですが、実は貧血にも注意が必要です。特にこの時期に多いのが、鉄分不足による「鉄欠乏性貧血」で、夏ならではの生活が関係しています。



原因1 汗と一緒に鉄分が失われる

大量に汗をかくと、水分だけでなくミネラルの一種である鉄分も一緒に体外へ出ていってしまいます



原因2 食生活の乱れによる栄養不足

暑さで食欲が落ちたり、冷たいものばかり口にすることで、鉄分やタンパク質などの栄養が不足しがちになります。



鉄分が不足すると、**血液中のヘモグロビンが十分に作られなくなります**。ヘモグロビンは酸素を運ぶ役割を持っているため、数が減ってしまうと体が酸素不足に陥ります。すると心臓や肺が酸素を補おうと一生懸命に働き、動悸や息切れが起きやすくなってしまいます。さらに貧血が進むと**だるさや疲れやすさ、めまい**といった不調につながることもあります。



鉄分チャージ食材！

貧血予防は食事から！

貧血を予防・改善するためには、毎日の食事から鉄分をしっかりと摂ることが大切です。食品に含まれる鉄には、肉や魚に含まれる**ヘム鉄**と、野菜などに含まれる**非ヘム鉄**があります。

ヘム鉄

動物性食品に多く含まれる 吸収率 15~25%



レバー



牛肉



あさり



かつお

非ヘム鉄

植物性食品に多く含まれる 吸収率 2~5%



ほうれん草



小松菜



ひじき、大豆



油揚げ

合わせて摂りたい

ビタミンC



ビタミンCは鉄を吸収されやすい形に変えてくれるため、鉄分と一緒に摂ることで吸収率が大幅にアップ！
鉄分を摂るときはビタミンCが豊富な食材を組み合わせるのがおすすめ！

ビタミンCを多く含む食材



ピーマン、ブロッコリーなどの野菜類
キウイフルーツなどの果物、芋類など

Seasonal Food Recipe

旬の食材 レシピ



暑い日もサッパリおいしい!

栄養価(1人あたり)

エネルギー	487kcal
たんぱく質	29.5g
炭水化物	63.0g
脂質	8.8g
食塩相当量	4.3g
鉄分	32.6g

貧血予防に効果的なひんやりメニュー!

あさりの冷製うどん



電子レンジを使って手軽に作ることができます!

冷たいうどんは、暑くて食欲が減退している時にもピッタリです!

あさりで鉄分もしっかりチャージ!

材料(1人分)

冷凍うどん 1玉

あさり水煮缶 1缶(お好みで調節可)

小松菜(冷凍可) 40g(お好みで調節可)

★めんつゆ(2倍濃縮) 50ml
★水 100ml
★酢 大さじ1
★ごま油 小さじ1

作り方

1. 冷凍うどんをレンジ(500W)で4分加熱する
2. うどんを冷水で洗い締める
3. 小松菜をレンジ(500W)で1分ほど加熱する
4. 器に★を合わせて出汁を作り、②の冷やしたうどんを入れる
5. あさり、小松菜、お好みの食材(あれば)を乗せて完成!

POINT

お好みでネギや
大葉、胡麻、のり、生姜
など入れても◎

汁は飲み切らずに少し残すと、塩分を抑えられます



うるおいは健康の源!

水分補給で元気に過ごそう

私たちの体の約60%は水分でできています。たとえば、体重が60kgの人なら、そのうち約36kgが水分です。

この水分がたった2~3%失われるだけでも、のどの渇きやだるさを感じ始めます。さらに失われるとこんな症状も。

5%失われると 熱中症のような症状が現れます

10%失われると 筋肉のけいれんや、心筋梗塞など
深刻な循環不全の危険性

20%失われると 命に関わります



私たちの健康を守るために、こまめな水分補給が非常に重要です。特に、次のようなタイミングでの水分補給を習慣にしましょう。

・寝る前と起床時 ・入浴の前後 ・スポーツの前後と最中のどが渇いたと感じる前に飲むのがポイントです。いつもより+コップ2杯を意識して、積極的に水分を摂るように心がけましょう。



栄養士による栄養相談 を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろうか?」「具体的になにを変えたらよいか...」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

編集後記

暑いと料理を作るのが面倒になってしまいますよね。今回ご紹介したレシピは、火を使わずレンジだけで簡単に作れます。さっぱりとして食べやすい貧血予防のレシピをぜひ作ってみてください。一緒に暑い夏を乗り越えて、食欲の秋を迎えましょう!

— 編集・発行 —

イムス富士見総合病院 栄養科

住所/埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)



バックナンバー公開中
栄養科ページより、ライフケアサプリのバックナンバーを見ることができます。ぜひご覧くださいね!(*'▽')



病院ホームページ