

ンCと一緒に摂取することで吸収率が上がると言われています。

タンパク質は、お肉や魚

がおすすりめです。ビタミン

Cが豊富な野菜や果物と一

緒に食べるのも良いでしょ

う。また、胃酸によっても吸

収が促進されるため、酢や

レモン(柑橘類)など酸味の

ことも大切です。

逆に、コーヒーや紅茶、緑

茶は、これらに含まれるタン

ニンが鉄と結合して鉄の吸

収を悪くしてしまうので、食

後30分程空けてから飲むよ

うにすると良いでしょう。

### 鉄調理器具の効果

鉄鍋や鉄フライパンを使用したことはありませんか？

鉄の調理器具から溶け出

した鉄分は食材に吸収され

摂取することができますの

で、補助的に取り入れると

効果的です。

手入れが大変と敬遠され

がちですが、貧血の方には

お勧めです。

### バランスの良い食事

貧血の原因として先ほど

挙げた中に、栄養のバラン

スが悪いということが挙げ

られています。それは、血を

作る要素として欠かせない

ものは鉄だけではないから

です。

血を作るには、鉄以外に

も、蛋白質、ビタミンB6、

B12、葉酸等が必要になり

ます。また、鉄の吸収を良くするビタミンCの不足も貧血に繋がります。

鉄の含有量の多い食材を

意識しながら色々な食材を

摂れるよう心がけましょ

う。

☆お勧め組み合わせ食材☆

☆厚揚げ

小松菜

ごま

☆鶏ささみ

ほうれん草

かつお

酢

☆オートミール

レーズン

バナナ

ココア

※次号よりレシピを紹介していきます。

