

# 貧血への対処法

## 食事について

必要な栄養量を食事からとれるよう、いろんな食事をバランスよく食べることが大切です。

①1日3食、規則正しく食べて、エネルギー（カロリー）不足にならないようにしましょう。

②タンパク質を多く含む食品をとりましょう。

毎日の食事で卵、肉類、魚介類、牛乳、大豆及び大豆製品の5種類を組み合わせるとるよう  
にしましょう。

③鉄欠乏性貧血の人は鉄分を多く含む食品をとるように心がけましょう。

### 鉄を多く含む食品例

牛・豚・鶏のレバー、かき・あさり・しじみなどの貝類、かつお、大豆製品、春菊、ほう  
れん草、小松菜、ひじき、プルーン

④ビタミンCは食事に含まれる鉄が体で利用されるためになくってはならないものです。

毎日必ず食べましょう。

### ビタミンCを多く含む食品例

ブロッコリー、さつまいも、小松菜、カリフラワー、赤ピーマン、芽キャベツ  
キウイフルーツ、オレンジ、いちご、柿

⑤ビタミンB12は正常な赤血球を造るためになくってはならないものです。

### ビタミンB12を多く含む食品例

牛・豚・鶏のレバー、さんま、いわし、にしん、いわし、さばなどの魚類、かき・しじみ  
などの貝類、卵黄、チーズ

⑥よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、胃酸の分泌がよくなります。

食品中の鉄やたんぱく質など血液の材料になる栄養が効果的に利用されるために胃酸は大切な役割を果たしています。胃酸は胃液の中に含まれていますが、胃酸の分泌が少ないと食欲も減退して必要な栄養も消化吸収されにくくなるのです。

コスモ薬局日赤店

(089) 994-6700