

スポーツしてる人や女性は特に注意!

～貧血の知識を増やし健康な生活へ～

健康新聞

発行者

名前

折尾 2年 3組
下町 流伊 中学校

私の経験談



私は去年の11月に貧血になりました。私は中学校に入学してから女子バスケットボール部に入部しました。初めての頃は問題なく練習に慣れていきました。ところが9月頃からは体に異変が現れはじめ、走りやすぐに息が上がって、試合では2分しか体力が持たない程でした。また、頭痛がしたり、ふらついたりすることが増えてたので病院で検査をすると貧血だと分かりました。その後、鉄剤をもらい、今でも毎日欠かさず飲んでいきます。

貧血ってどんな病気?



貧血とは、酸素を送り届けるはたらきをする血液の中の「ヘモグロビン」という物質が少なくなったり、全身が酸欠状態になることなのです。これによつて、めまい、息切れ、頭痛、集中力の低下など他にもさまざまな症状が体に現れます。

<p>鉄欠乏性貧血 (10代)</p> <p>鉄の摂取量が不足する。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>思春期 (10代)</p> <p>成長に伴って鉄の需要が増える。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>性成熟期 (20代～45歳)</p> <p>生理による鉄の喪失が増える。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>他の病気</p> <p>他の病気による貧血。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>婦人科系や消化器系の病気</p> <p>消化器系の病気による貧血。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>更年期 (45歳～50代)</p> <p>閉経による鉄の喪失が増える。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>閉経が近づく</p> <p>閉経による鉄の喪失が増える。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>がんや消化器系の病気</p> <p>がんや消化器系の病気による貧血。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>	<p>原因が不明</p> <p>原因が不明な貧血。</p> <p>起る原因は、鉄の摂取量が不足することです。</p>
---	--	--	--	---	---	--	--	--

< オススメの貧血予防料理 >

★ レビニラ炒め

材料(2人分)

- 豚レバー 80g
- 牛乳 適量
- 塩 少々
- 片栗粉 少々
- しょうが 1/2片
- ニラ 60g
- 人参 50g
- もやし 100g
- しょうゆ 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1

- レバーは牛乳につけて細かく切る。
- レバーの水気をとり、塩で下味をつけたら片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、レバーを加える。
- レバーに火が通たら、人参、もやし、ニラを入れ炒める。(強火で早く!!)
- しょうゆと味付けし、ゴマ油を入れ、火を止め、完成!!

栄養素	多く含む食品の例
鉄	レバー(豚鶏)、卵黄、あじ、小松菜、ごま、ホウレン草、きくらげのり、プルーン、びじき、など
亜鉛	おろめ、牛肉、牛レバー、牡蠣(殻)、豚レバー、納豆、ホタテ貝など
ビタミンB12	ニジミ、アサリ、イワシ、味付けのり、レバーなど
葉酸	アボカド、えだまめ、いちご、さくらんぼなど

貧血の予防

まずは食事から見直そう!

貧血を予防するためには、赤血球の材料となる鉄、亜鉛、ビタミンB12、葉酸などの栄養素をしっかりと摂ることが大切です。

鉄は肉類、魚介類、豆類、緑黄色野菜などに多く含まれています。

亜鉛は肉類、魚介類、豆類、ナッツなどに多く含まれています。

ビタミンB12は肉類、魚介類、卵などに多く含まれています。

葉酸は緑黄色野菜、豆類、ナッツなどに多く含まれています。