

鉄をとりましょう！

貧血予防・改善レシピ

南本通調剤薬局 栗岡美紅

貧血は様々な原因で起こりますが、最も多いのは血液のヘモグロビンの合成に必要な鉄が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。

めまい、息切れ、動悸、疲れやすいなどの症状が現れます。

3食バランスの良い食事を心掛け、鉄分の多く含む食品をとって鉄欠乏性貧血を予防・改善しましょう。

食品に含まれる鉄分は吸収しやすいヘム鉄と

吸収しづらい非ヘム鉄があります。

非ヘム鉄は胃酸の分泌を促す香辛料や酢、梅干しなどや、ビタミンCと組み合わせることで吸収されやすくなります。

ヘム鉄ばかりでは他の栄養のバランスが偏ってしまうので

非ヘム鉄を含む食品も積極的に取り入れましょう。

また、緑茶、紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げるので、食事中や食後すぐに飲むのは

避けましょう。

ヘム鉄

レバー

カツオ



牛肉



あさり



非ヘム鉄

調整豆乳

納豆

切り干し大根



小松菜・
ほうれん草

ひじき

切り干し大根サラダ

67 kcal

塩分 0.3g

(1人分)

材料(2人分)

切り干し大根	10g	ごま油	2g
きゅうり	30g	白いりごま	5g
人参	20g	醤油	2.5g
コーン	30g		
砂糖	4.5g		
リンゴ酢	2.5g		

作り方

- ①切り干し大根を戻す。
- ②きゅうり人参を細切りに切り、コーンと切り干し大根と湯通しする。
- ③砂糖、リンゴ酢、ごま油、いりごま、醤油を全て混ぜ合わせる。
- ④②と③を混ぜ合わせる。

非ヘム鉄の含まれる切り干し大根に胃酸の分泌を促す酢を組み合わせると吸収力UP



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



本薬局には管理栄養士が在籍しております。

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください。

