

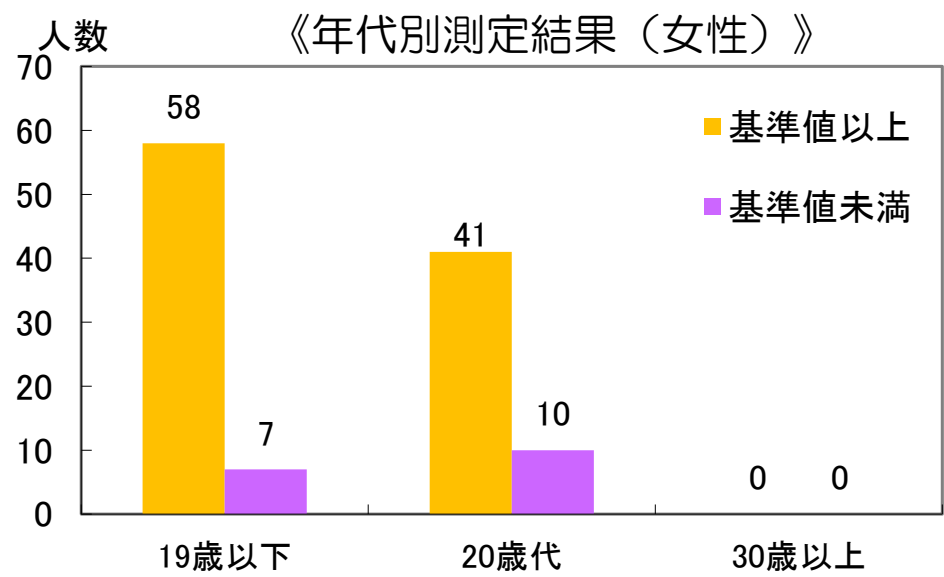
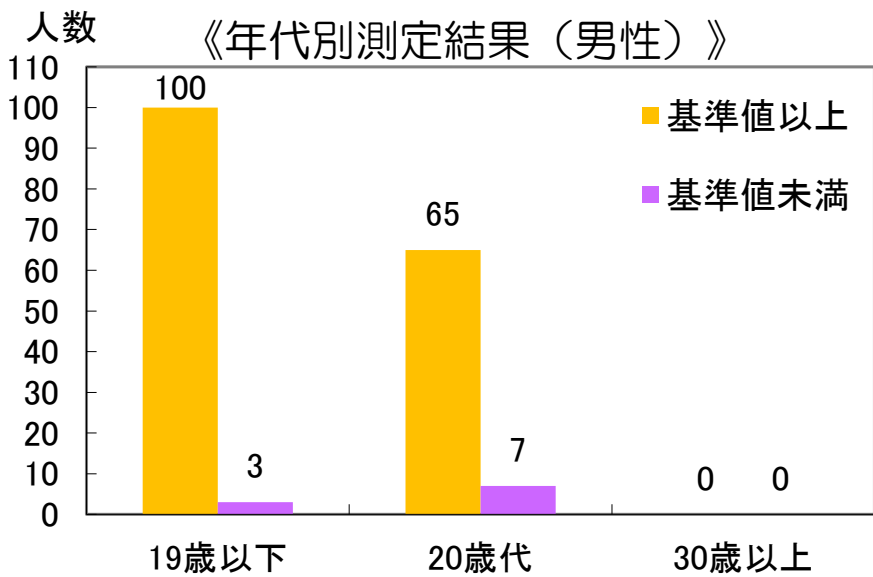
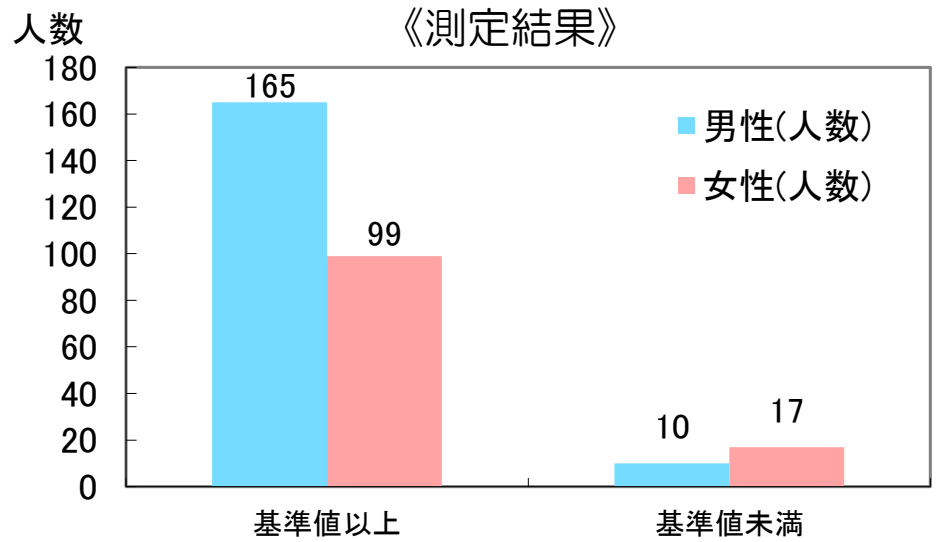
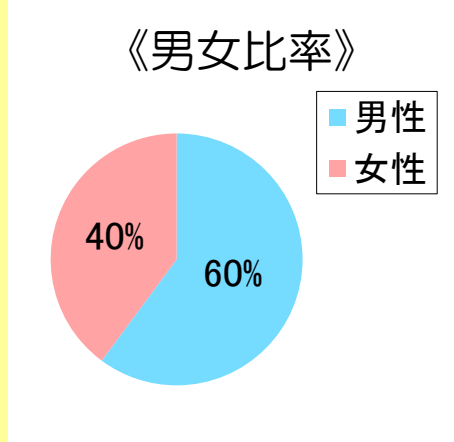


ヘモグロビンチェック 測定結果



【6/6～6/8実施】

測定人数	
男性	175 人
女性	116 人
合計	291 人



今回の「ヘモグロビンチェック」の結果から「基準値以上」の方が全体の約9割を占めました。ヘモグロビンは鉄を材料に作られ、体全体へ酸素を供給する働きをもっています。貧血の原因の大部分が鉄の不足によるものであり、スポーツ性の貧血も鉄欠乏性の貧血が多いといわれています。また、貧血になりやすいタイプとして、無理なダイエット・偏食/不規則な食事・激しいスポーツ・若い女性に多いといわれています。貧血予防のために、下記の点に注意しながら食生活の改善をお勧めします★

脱！貧血5つのポイント

ポイント	アドバイス
①バランスの良い食事を規則正しく！	インスタント食品、ファーストフードの取りすぎに注意して、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂りましょう。
②良質のたんぱく質を摂りましょう。	たんぱく質は血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。また、鉄の吸収を助ける働きがあります。
③鉄を十分に！ ④ビタミンC・葉酸も忘れずに！	良質なたんぱく質や、ビタミンCを摂ると鉄の吸収率がUPします。
⑤食事は麦茶 ほうじ茶がおすすめ！	緑茶・コーヒー・紅茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げます。

貧血予防に必要な4つの栄養素・食品

鉄

栄養素・酸素を運ぶ役割
赤血球の構造に欠かせません！！

レバー・牛もも肉・あさり・豆腐
ひじき・卵・ほうれん草・ごま

ビタミンC 鉄の吸収のお助け役

いちご・柑橘系果物・柿・じゃが芋

ビタミンB12 血液を作るのに欠かせません

牡蠣・あさり・豚レバー
鶏レバー・しじみ・サバ

葉酸

血液を作るのに欠かせません

ほうれん草・菜の花・枝豆・豚・鶏レバー