

栄養便り



みなさんこんにちは。
花々たちも咲き誇り景色が綺麗な季節となります。
過ぎた。今月も元気に過ごしましょう♪

平成26年第12号(4月発行)

四月一日はエイプリルフールです！



工イプルは。四月一日はエイプリルフールです！
洋来は諸説ありて。西
由来は諸説ありて。西
しは諸説ありて。西
グは諸説ありて。西
では諸説ありて。西
年で諸説ありて。西
一人は諸説ありて。西
また、一年で諸説ありて。西
さ馬鹿騒ぎを四ヶ月で済ませる。一年で諸説ありて。西

貧血について

●鉄を多く含む食品●

◆動物性食品 ヘム鉄



魚 赤身肉 あさり

ヘム鉄 吸収率23~28%

◆植物性食品 非ヘム鉄



小松菜 ひじき 大豆

●食べ合わせで吸収UP●

◆たんぱく質

◆ビタミンC

吸収されにくい非ヘム鉄は魚・肉・野菜・果物と一緒にとりましょう♪

貧血とは、ヘモグロビン(酸素を運ぶ役割)が減少し、体が酸欠状態になり、だるい・寒気・動悸・息切れ・耳鳴り・めまい・食欲不振・疲れやすい・吐き気などの症状が表れます。

○四月の栄養アドバイス○

●春キャベツ(ビタミンC・カリウム)
→整腸作用



●たけのこ(食物繊維・カリウム)
→便秘改善・大腸がん予防・コレステロール吸収抑える



●たまねぎ(硫化アリル)
→血液サラサラ・動脈硬化予防・高血圧予防



○四月の旬の食べ物○