

こんにちは!
保健婦です

貧血を予防しましょう

食事をバランス良く食べていますか? 今月は貧血について少し考えてみましょう。私たちの体の中には体重の $\frac{1}{13}$ の血液が流れています。血液は酸素や栄養素を体の組織に運んでいます。その中でも特に赤血球という成分が、肺との酸素の運搬に重要な役割をはたしています。貧血は、この赤血球や赤血球の中のヘモグロビンが減少して、血液が薄くなった状態をいいます。貧血の症状は、動悸・息切れがする、疲れやすい、頭が重い、いらいらする、めまいがする、耳なりがする、手足の指先がしびれる、かぜをひきやすい、食欲がないなどが

●成人1日当り
10~12mgの鉄
をとみましょう。



鉄を多く含む食品	普通一食に食べる量(g)	鉄の含まれている量(mg)
レバー	50	6.5
レバー	50	4.5
レバー	50	2.0
卵黄	18	0.8
あじ	30	2.1
煮干	30	3.0
きな	5	0.9
干大根	10	0.9
ほうれん草	20	1.9
ひじき(乾燥)	50	1.9
	5	2.8



えがむたいじまき

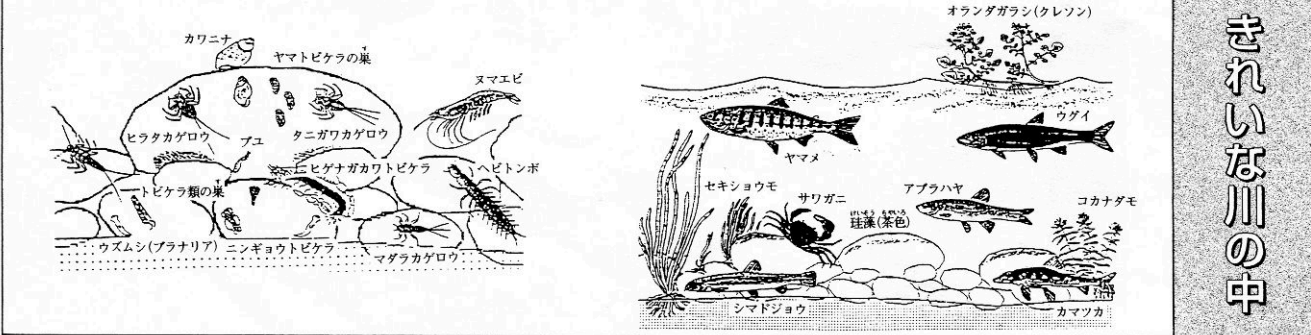
徳永 千秋さん
ちあき
平成七年九月十五日生まれ

邦浩・恵美子
黄波戸
お姉ちゃんにまけないよう、元気でじょうぶに育ってね。

あげられます。症状には貧血の程度などによって個人差があります。思い当るような症状を感じたときには、病院で血液検査を受けましょう。貧血には種々な原因が考えられますが、一番多いのが体

- 貧血を予防するために
- 1、鉄の多い食品を毎日欠かさずとりましょう。
 - 2、動物性たん白質をとりましょう。
 - 3、ビタミンCは鉄の吸収を助けるのでたっぷりとりましょう。
 - 4、生活のリズムを保ちましょう。

の中の鉄が不足することによって起こる貧血です。体の中の鉄は食物から吸収され一定を保っています。胃潰瘍や生理などで出血があると鉄が失われ、食物からの供給が不足し貧血をおこします。他にも女性の場合は妊娠中や授乳期、中年以降の子宮筋腫などが原因としてあげられ成人女性の20%が貧血だと言われます。



きれいな川の中

カワニナ ヤマトビケラの巣 ヌマエビ
ヒラタカゲロウ アユ タニガワカゲロウ
トビケラ類の巣 ヒビクナガガワトビケラ ヘビトンボ
ウズムシ(プラナリア) ニンギョウトビケラ マダラカゲロウ
オランダガラシ(クレソン) ウグイ
ヤマメ
セキショウモ サリガニ アブラハヤ コカナダモ
シマドジョウ カマツカ