





## こんにちは！ 保健婦です

もっとよく知りたい

### 鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血の原因	摂取不足	吸収不足	需要の増大	損失の増大
				
	ダイエット・偏食など	萎縮性胃炎・胃腸の手術など	妊娠・授乳・成長期 過激な運動など	過多月経・消化管出血など

鉄の欠乏によって赤血球が不足したり、色素素が少ない未熟な赤血球になったりします。貧血の大部分は、この鉄の欠乏からおこります。鉄は体内でつくり出せないのです。食事で補う必要があります。

○ 一日の必要量

鉄の吸収率は平均して約10%と低いため、1mgの鉄を補うためには10mgの鉄が必要。

○ 一日の損失量

皮膚・爪・毛髪の脱落・胆汁など0.5〜1mg

鉄欠乏性貧血はこの体の中の鉄の出入りのバランスがくずれ鉄が不足した状態です。

◇ 鉄の多い食品や吸収をたすけてくれる食品をとりよう。

肉類や魚の血合い部分の鉄はヘム鉄といい、吸収率も高く約20%です。

大豆や野菜等の植物性食品の鉄は非ヘム鉄といい、吸収されにくく吸収率は約3〜5%です。吸収率を高めるためには、動物性のたんぱく質やビタミンCと一緒にとるようしましょう。

平成11年8月6日生まれ  
膳・真由美(上城)  
すてきな笑顔を忘れず  
に、優しく素直な女の子に育ってね。



ふくだ きわ  
▲福田 希和ちゃん

平成11年8月6日生まれ  
浩・美代子(亀山団地)  
我が家の暴れん坊です。  
女の子には優しくね。



すえなが たくむ  
▲末永 拓夢くん

平成11年8月2日生まれ  
博之・弘子(亀山団地)  
お兄ちゃんと仲良く、  
思いやりのある女の子  
になってね!



ながまつ みう  
▲永松 未羽ちゃん

平成11年8月17日生まれ  
英樹・ひとみ(長崎)  
我が家の姫です。  
素直で心の優しい女の子  
になってね。



くにしげ まい  
▲國重 茉依ちゃん



平成11年8月13日生まれ  
仁一・美智代(黄波戸)  
わんぱくで元気いっぱい  
遊び回る陽くんです。  
ヨロシク!



しながわ はると  
▲品川 陽斗くん

平成11年8月26日生まれ  
亨二・奈保(一円)  
お姉ちゃんに  
負けるな!!



うえおか いつき  
▲植岡 樹くん

平成11年8月23日生まれ  
宣稔・恭子(野田南)  
お姉ちゃんと遊ぶのが  
大好きです。明るく元  
気に育ってね。



おおの はたと  
▲大野 颯斗くん

平成11年8月18日生まれ  
真澄・真紀(中村)  
食えることは誰にも負けま  
せん。いつまでも兄弟仲よ  
く優しい子になってね。



ながせ ふみや  
▲長瀬 郁也くん