

3食きちんと
食べることも
大切だね



貧血

食事と関係が深い「鉄欠乏性貧血」になると、持久力が低下します。

予防のポイント

- ①主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ②ヘモグロビンの主成分である**鉄とたんぱく質**をしっかり補給
- ③**ビタミンC**と一緒に摂取する

ビタミンCは果物や野菜に多く含まれます。
また、じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いです。



鉄

多く含まれるもの



牛ヒレ肉



さんま・いわし



あさり



大豆製品

小松菜



おすすめレシピ

P9 / トマトジュースと
豆乳のスープ
P13 / さっぱり冷え冷え
ごましゃぶ

ビタミンB12

葉酸と協力して、赤血球中のヘモグロビンを作る働きをしています。

多く含まれるもの

貝類、レバー、牛乳など



おすすめレシピ

P12 / ミルクピラフ

葉酸

ビタミンB12とともに赤血球の生成を助けます。

多く含まれるもの

枝豆、ほうれん草、
レバー、ブロッコリーなど



おすすめレシピ

P15 / かぼちゃと
枝豆のサラダ

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しよう!!

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は骨や関節、筋肉といった運動器のいずれかあるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

自分に合った食事と運動量でロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!

