

食育ひろば

令和7年
12月
No.43

思春期は、成長にともなう血液量の増加に加え、月経や不規則な食生活、激しい運動などが増えることで、貧血が起こりやすくなります。

貧血は、からだの不調につながるため、予防対策を知るとともに、初期症状を見逃さないようにしましょう。



成長期には欠かせない栄養素 鉄分！

こんな症状があれば貧血かも！？

- ・疲れやすい、だるい
- ・息切れする、動悸（ドキドキする）
- ・立ちくらみ、めまい
- ・イライラする

こんな症状がでるのは
乱れた生活習慣に
原因があるかも..

無理なダイエット



朝食の欠食



偏食、お菓子の食べ過ぎ



睡眠不足



貧血を予防するためには、鉄分を多く含む食品を積極的にとるほか、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

欠食をなくし、1日3回バランスの良い食事をとるとともに、よく噛んで食べるようにしましょう。

また、十分な睡眠（8時間以上が理想）や、ストレスをためすぎないことも大切です。

～鉄分の多い食品～

- ・赤身の肉、魚
- ・レバー
- ・ほうれん草
- ・貝類（あさり等）
- ・納豆
- ・ひじき

*次の「食育ひろば」は、3月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市健康づくり課 33-1131