

## 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



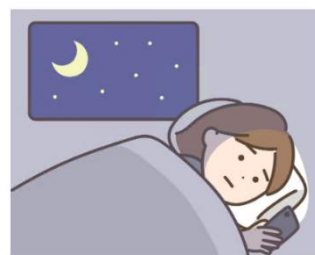
朝食の欠食



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、はごろもくさいだいがくがくせい いっしょ さくせい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