

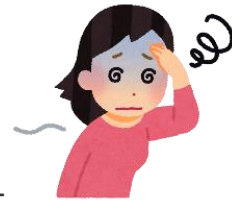
貧血を予防しよう



発行日:
2023.05.10
浦和学院高校
栄養指導委員会

●貧血とは●

血液中の赤血球の中にある酸素を運ぶ役割のヘモグロビンの濃度が低くなった状態の事をいいます。ヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起きる、『鉄欠乏性貧血』ともいわれています。



●症状●

初期症状は、動悸、息切れ、疲れやすい、だるい、めまい、立ちくらみ等です。貧血が重症化すると、頭痛や耳鳴り、食欲低下、爪の形がスプーンのように反り返っているような形になるスプーンネイル、氷を好んで食べる異常症状などが現れたりします。

●予防対策●

貧血を予防するには、**食生活が最も重要**だとされていて、ポイントは3つです。

一つ目は、**三食バランスよく食べ、主に鉄やタンパク質を多く含むものを摂取**することが大切です。**豚レバー、牛肉や卵、カツオ、まぐろ、いわし**などがあります。また、加工食品ではなく手作りのものにする。そうすることによって、添加物からの悪影響を防ぐことへも繋がります。

二つ目は、**ビタミンC**や**銅**を多く含む食べ物を摂取することです。**野菜や果物、芋類**などの**ビタミンC**を多く含む食べ物は、**鉄の吸収力を高め効率よく鉄を摂取**することにつながります。**銅**は、酸素を運ぶヘモグロビンが作られるときに必要な栄養素で、主に**魚介類やレバー、大豆**などに多く含まれています。

●ヘム鉄を多く含む食品



豚レバー(生50g) …6.5mg
鶏レバー(生50g) …4.5mg
牛レバー(生50g) …2.0mg



かつお(生50g) ……1.0mg
きはだまぐろ(生50g) ……1.0mg
くろまぐろ(脂身生50g) ……0.8mg
くろまぐろ(赤身生50g) ……0.6mg



めざし(焼1尾15g) ……0.6mg



レバニラ炒め
<豚レバー(生50g) ……6.5mg>



あさりとほうれん草の Pasta
<あさり水煮缶詰(むき身20g) ……5.9mg>
<ほうれん草(ゆで50g) ……0.5mg>

●非ヘム鉄を多く含む食品



調製豆乳(200g) ……2.4mg
糸引き納豆(50g) ……1.7mg
大豆(ゆで30g) ……0.7mg



小松菜(ゆで75g) ……1.6mg
春菊(ゆで75g) ……0.9mg
ほうれん草(ゆで75g) ……0.7mg



ひじき(ステンレス釜製、ゆで50g) ……0.2mg
ひじき(鉄釜製、ゆで50g) ……1.4mg



カツオのたたき
<かつお(生50g) ……1.0mg>



ひじきと大豆の煮物
<大豆(ゆで30g) ……0.7mg>
<ひじき(ステンレス釜製、ゆで50g) ……0.2mg>

三つ目は、**よく噛んで食べる**ことです。鉄の吸収をよくするには、胃酸の分泌が必要なので、よく噛んで食べ物を体の中で吸収しやすくすることが大切です。

しかし、食生活に気を付けていても生活リズムが乱れていれば良い効果はあまり期待できません。また、食品添加物や農薬などが多く含まれていれば、貧血は予防できたとしても病気につながる可能性があります。

これらのポイントをおさえることで、貧血を予防することができます。また自分に合った生活リズムや食事を見つけることで、貧血予防だけでなく健康維持にもつなげていくことができます。



名称: ウィンナーソーセージ
原材料: 豚肉、豚脂肪、鶏肉、結着材料、還元水あめ、食塩、乳糖、香辛料
加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、ph調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料
食品添加物

食品添加物は体に悪いの?! ~コンビニに売ってる食べ物~

浦和学院高校にはコンビニがありますよね! 各休み時間等にコンビニを利用して、お菓子やお昼ご飯を買ってる生徒がたくさんいると思います。美味しそうな食べ物や飲み物がたくさんあって、迷う生徒さんもあるはず…! しかし、そのおいしさとは裏腹に、健康的でないものが入っているかもしれません…。なので、コンビニに売ってあるお菓子やおにぎり、菓子パン等の**原材料名**を見てください! 今回は例としておにぎりの原材料を見えます。すると、塩飯、焼鮭、味付け海苔と続く中、**ph 調整剤、調味料(アミノ酸等)**とあります。明らかに体に悪そうですが、詳しく調べてみると、

ph 調整剤:変色や腐敗を防ぐが、鉄分やカルシウムの吸収に影響あり。

調味料(アミノ酸等):昆布・鰹節・椎茸などの旨みを化学合成したもの。自然なものではない。



以上のことから分かる通り、食品添加物が入っていることが分かります。食品添加物は、食品衛生法によって、「食品には人体に影響がない程度の食品添加物しか使用できない」と決められており、健康への影響はないとされております。しかし、微量であっても、取りすぎには十分配慮する必要があると考えられます。

普段の食生活を見直してみて、高校生活を謳歌できるように健康に気を遣っていきましょう!!!

参照: <https://conveni-now.com/column/conveni-onigiri-unhealthy/#i-4>

2年G組 塚田ひろみ

水分補給について



①体水分について

成人の場合、水分が体重の 50~70%を占めている。この水分量は年齢を重ねるごとに減少し、新生児では 70~80%だったものが、高齢者では 50%程度まで減少する。水分は体内で様々な役割をしていて、体温調節をしたり筋肉を動かす働きをしたりするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っている。成人の場合、1日に 2~2.5L の水分を失っており、運動をするとこの量はさらに増え、失った水分を摂取して補う必要がある。栄養バランスには気をつけていても、水分摂取はあまり気にしていないという方は多い。

②水分補給の重要性

運動時には体温が上昇し、日常生活よりも多くの汗をかくため水分を多く消費する。特に夏は気温が上昇する為、より多くの水分が失われる。また、冬は夏と比較して乾燥していて汗が蒸発しやすいので、自分では汗をかいているという自覚が少なくなりがち。真夏以外のシーズンでも安全に楽しく運動するために、**水分摂取をきちんとしなければいけない。運動前後の体重減少量が 2%以上**になると、持久力や判断力が低下することで、**パフォーマンスの低下**につながる。さらにひどい場合には体温調節がうまくできずに熱中症に陥り、死に至る可能性もある。

③水分摂取のポイント

こまめに! 意識的に! 運動後も!

参照: <http://www.holonicsystem.com/nutrition/e-tayori/202205.pdf>

2年V組 井坂煌生