



＼ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

# カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2026

7

## 夏のだるさ…もしかして「貧血」かも!?

いよいよ夏本番。夏は汗とともに少しずつ鉄分が失われたり、夏バテで食欲が落ちて栄養不足になったりすることで、貧血になりやすい季節です。今回は、鉄不足による貧血を予防するための食事のポイントをご紹介します！

## 貧血になると、こんな症状が…

疲れやすい

息切れ・動悸

めまい・立ちくらみ

集中力の低下



「夏バテかな？」と思ったら貧血が原因のこともあります。

## 貧血予防に役立つ食べ物

毎日の食事に少しずつ取り入れましょう！

### 鉄分を多く含む食品



レバー



赤身の肉



かつお・まぐろ



卵



あさり



小松菜



大豆製品

### ビタミンCを多く含む食品



トマト



キャベツ



ピーマン



キウイフルーツ



みかん



ビタミンCは鉄分の吸収を高めてくれます。鉄分を含む食品と一緒に食べるのがおすすめです！

## 鉄分の吸収を妨げるもの

### タンニンを含むもの



緑茶



紅茶



コーヒー

### リン酸塩を含むもの



加工食品



清涼飲料水



### タイミングに注意！

食事中や食後30分～1時間は、とり過ぎを控えましょう。

## ＼規則正しい生活と適度な運動で貧血予防を！／

バランスのよい食事を心がけましょう



十分な睡眠(約7～8時間)をとりましょう



軽い運動を継続しましょう



例：ウォーキングや水中運動20分など

食事・運動・睡眠を整えて、暑い夏を元気に過ごしましょう！

