

成長期と貧血



令和3年10月19日
北空知圏学校給食センター

成長期で急に体が大きくなると、必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。また、ハードなトレーニングを行う人は、運動や体への衝撃で赤血球が壊れてしまうこともあります。「貧血」というと女子というイメージがありますが、成長期の男子も注意が必要です。貧血は立ちくらみや、めまいだけではなく、疲れやすいといった症状も起こります。貧血は、鉄分の多い食品だけではなく、さらに赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとると予防することができます。



鉄分の多い食品

ヘム鉄

レバーや肉・魚など



非ヘム鉄

海そう類、大豆、
緑黄色野菜など



今日の給食は、肉、魚、大豆製品、
海そうの鉄分の多い食品が入っています。

