

学ぼう！

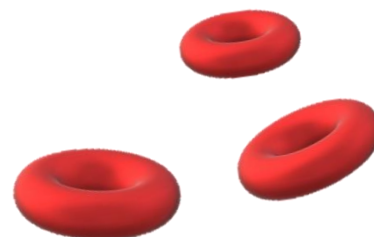
## 「貧血対策」

Pekko  
Manabu  
Be

## 元気モリモリ！スポーツと栄養

## ☆成長とともに血液の量は増えていきます！

成長期は、骨や筋肉が増え、身長や体重が増加します。体が大きくなるに従って、血液の量も増やす必要があります。そこで、今回は「貧血とその予防」の紹介をします。



## ☆貧血になるとパフォーマンスが低下する！

血液中で酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが少ないと、酸素を効率よく全身に運ぶことができず、疲れやすくなります。ヘモグロビンを作るには「鉄分」が必要です。また長時間の運動や激しい運動をすると大量の汗をかきます。その汗からも多くの鉄分を失うため、貧血になりやすくなります。

## ☆鉄分の多い食材をしっかりとうろう！

鉄分はもともと体内に吸収されにくい栄養素です。1日に必要な鉄分を食事からしっかりとることがとても大切です。中学生が1日にとるべき鉄分量は男子で11.5mg、女子は10.0mg（月経がある場合は14.0mg）ですので、意識してとるようにしましょう！食事からとる鉄分は大きく二つに分けられます。肉や魚のような動物性食品に含まれる「**ヘム鉄**」。緑黄色野菜や豆類などに含まれる「**非ヘム鉄**」があります。



## ヘム鉄



- レバー、赤身の肉・魚、貝類など。
- ヘモグロビンの材料のたんぱく質を多く含む。
- 非ヘム鉄に比べて吸収率が高い。

焼き鳥 レバー2本(60g)で 5.4 mg  
カツオの刺身 5切れ(80g)で 1.5 mg  
あさり 10個(40g)で 1.5 mg

## 動物性食品



## 非ヘム鉄



- 小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜、大豆など。
- 動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が上がる。

納豆 1パック(50g)で 1.7 mg  
ほうれん草 小鉢1つ(50g)で 1.0 mg  
ひじき 小鉢1つ(40g)で 2.8 mg

## 植物性食品



日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会 委員  
京都産業大学 教授 吉岡 美子