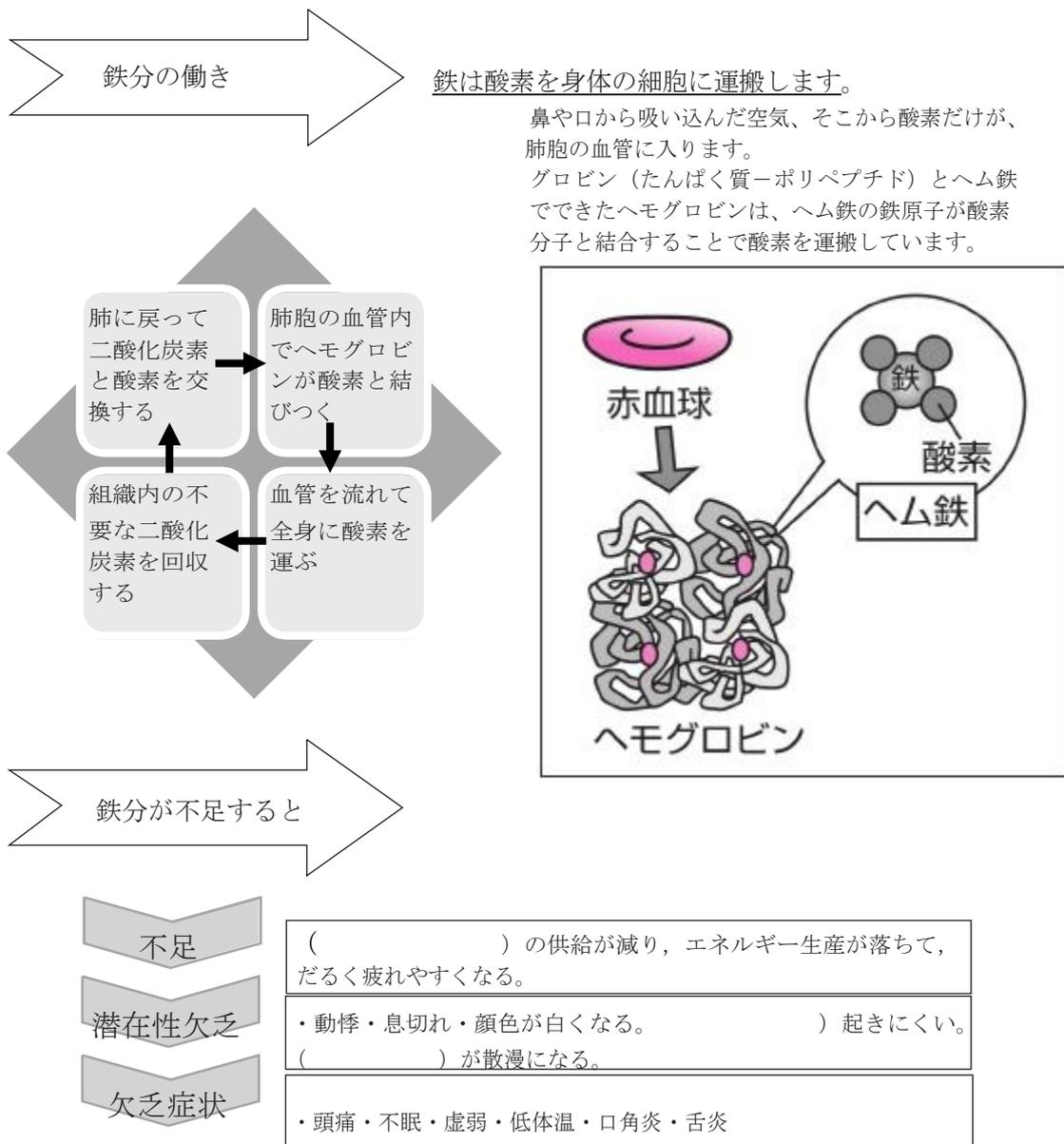


「思春期の私たちに多い鉄欠乏性貧血について学ぼう！」

鉄欠乏性貧血の症状 次の症状のうち、あなたはいくつ該当するでしょうか？
 ○をつけてみよう！

① () 肌荒れやむくみが気になります。
 ② () 最近抜け毛が多くなって、爪が変形してきました。
 ③ () 階段を上るとき、動悸や息切れがするようになりました。
 ④ () 肩こりがあり、頭痛の原因かなどと思っています。
 ⑤ () 疲れやすくなって、食欲もありません。夏負けかな？などと思いますが。
 ⑥ () めまいや立ちくらみがします。
 ⑦ () 集会の時、長く立っていることができなくて、座り込んでしまいます。

あなたは、いくつ○がつきましたか？
 すべて貧血の症状ですよ！ しっかり勉強して治しましょう！



「鉄分の性質や鉄分を多く含む食品を知って食生活に活かそう！」

★ 鉄分の性質のまとめ

- ◇ カルシウムと並んで、不足しやすい無機質で、出血、妊娠、授乳などによる鉄の損失や、食事からの摂取量の不足により、ヘモグロビンの生成が不足すると貧血になる。
- ◇ ヘム鉄（畜肉や魚肉の赤身肉、肝臓など動物性食品に含まれる鉄）は、植物性食品に含まれる非ヘム鉄よりも体内への吸収率が高い。
- ◇ 鉄分の吸収を良くするには、ビタミンCやたんぱく質といっしょに取ることが大切である。
- ◇ 柑橘類や梅や酢などで、胃酸の分泌をよくすることも大切である。
- ◇ タンニン（茶…ウーロン茶・紅茶・緑茶などに多く含まれる）は鉄の吸収率を低下させるので、過剰摂取に注意する。

★ 鉄分を多く含む食品

ヘム鉄を多く含む食品

鉄分を多く含む植物性食品

これらの食材を使った料理を挙げてみよう
鉄分の性質を生かそう

調理例

調理例

「貧血にならないために！」

リサーチ

・貧血改善チェック表

項目	内 容	○印
食事	1. 朝食はしっかり摂っている。	
	2. 決まった時間に夕食を食べている。	
	3. インスタント食品やコンビニ弁当はあまり利用しない。	
	4. 肉や魚・卵・大豆食品などのタンパク質の多い食品を摂っている。	
	5. 色の濃い野菜や海藻類を食べている。	
	6. ダイエットはしていない	
生活	7. 適度な運動をしている。	
	8. 睡眠時間を十分に取、規則正しい生活をしている。	

プラン

・わたしの改善プラン

実践

・改善カレンダー

	日(月)	日(水)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
三食しっかり食べた						
肉・魚・卵・大豆製品を食べた						
緑黄色野菜や海藻類を食べた						
生野菜や果物を食べた						
規則正しい生活をした						

反省・感想

・貧血予防のために行動できたか？

お 弁 当 知 恵 袋

1 弁当の条件

(1) 大きさ (1日の摂取熱量の 1/3 に ml をつけた容量)

700 ~ 900ml おかずの容量→ 400 ~ 600ml 配分

基本的な配分 主食 : 主菜 : 副菜 = 3 : 1 : 2

市販弁当の配分

ご飯 : 魚や肉のおかず : 野菜 : 漬け物 or デザート
= 4 : 3 : 2 : 1

(2) 材料および調理法

① 食中毒を防ぐために

(菌をつけない・菌を増やさない・菌を殺す)

*弁当箱はよく洗って、十分に乾燥させる

*食品は加熱調理する (生ものは使用しない)

*熱いごはんやおかずは密閉する前に冷ます

*汁気の多い物は避ける

(汁けの多いおかずは密閉して隔離する)

*ハム・ソーセージや水産練り製品は加熱する

*おかず同士のくっつきを防ぐ

② 材料および調理法を選ぶ時に

*強い臭いが無いもの

*冷めても味が変わらないもの

*衛生的に取り扱われたもの

*蓋が閉められる、しっかりとラッピングできるもの

2 弁当に使えるおすすめ品

(1) 調味料等

① 食中毒を防ぐために

*食酢、梅肉、カレー粉、醤油→

食材を傷みにくくする調味料を用いる

② 味に変化をつけるために

*豆板醤、オイスターソース、コチュジャン
などを用いる

(2) お弁当の具材として使い勝手の良い食材

① 肉 → 冷めても味が変わらないように脂肪分
の少ない部位を選ぶ

例: 鶏肉 (胸肉、ささみ)、豚肉 (ロース、もも肉)、ハム、ソーセージ

② 魚 → 生臭みが少なく、調理しやすいもの

例: 鮭・かじきまぐろ・たらなどの切り身、
冷凍えび・いか、水産練り製品

③ 卵 → ゆでる、炒める、混ぜる、巻くなど様々な使い方ができる

④ 野菜 → 衛生面から、できるだけレタスやサ
ラダ菜などの生葉は避けたい

○根菜 (人参、ごぼう、レンコンなど)

○水分の少ない野菜 (ブロッコリー、カリフ
ラワー、パプリカ等)

⑤ 芋類 → ジャガイモとさつまいもはデンプン
が多く傷みやすいので、味付けを濃いめにする

⑥ その他 → 昆布やのり、キノコ類を上手に組
み合わせる

⑦ 常備菜 → 食材を増やし、味に変化を持たせる
調理時間の短縮 手間を省く

例: 佃煮、煮豆、五目豆、ひじきの炒り煮、
昆布巻き

(3) 弁当グッズの利用

アルミカップやバレンなどを上手に利用する

*わさびや辛子などの成分が入ったカップ

→辛み成分 (ワサビや天然ユカ成分) が細菌の繁殖を防止

*市販のアルコール殺菌スプレーを、洗って

良く乾いた弁当箱に吹きつけてから詰める

★自分で見つけた生活の知恵

★取り入れたい生活の知恵

話し合いの記録	班
	班員名
役割分担	
献立	
みんなの知恵	

貧血予防弁当づくりの準備

献立	盛りつけ図
準備物（調理器具、調味料等）	
買い物計画	

貧血予防弁当 実習の記録

※自己目標												
食品群		1群		2群		3群			4群			調味料 その他
調理名		乳・ 乳製品	卵	肉・ 魚介類	豆・ 豆製品	野菜	いも類	果物	穀類	砂糖	油脂	
合 計												
食品群別摂取量 のめやす過不足												
作 業 順	調理名											
	()											
	()											
	()											
	()											
		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100 分
反省・感想		自己評価					(A = よい、B = 普通、C = もう少し) ・実習のねらいが理解できたか。() ・計画や準備はよかったか。() ・協力して作業ができたか。() ・調理作業は手順よくできたか。() ・安全や省エネに注意したか。() ・味や量は自分の好みに合ったか。() ・後片付けは時間内にできたか。()					

