

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

10	9	月
5	2	19
日	日	日
三才児健診	健康相談	育児学級
S 61・9月～10月生	S 63・3月～4月生	妊産婦
13時30分～14時	13時30分～	13時30分～
保健センター	保健センター	保健センター

◎9月予防接種

10	9	月
6	6	日
インフルエンザ	三種混合	接種名
3才以上の園児	一期終了後一年以上経過した者	対象
14時～	14時～15時	時間
日吉保育園	保健センター	場所

保健婦メモ

野菜はともだち ⑤

八月に行いました住民検診、一般健康診査はみなさん受診されましたでしょうか。暑い中、ご苦労さまでした。また、夏バテで食欲がなくなったり、疲れやすいなど、貧血の心配

はないでしょうか。

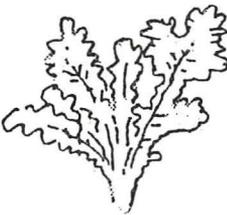
◎貧血と野菜

男性に比べ女性は月経や妊娠などで鉄分が不足しがちです。鉄は血液に含まれ、からだ中に酸素を送るために必要です。これが不足すると、鉄欠乏性貧血になります。貧血の予防には、鉄分たっぷり卵やレバー、魚、大豆製品

●鉄分の多い野菜●

野菜の中でも、緑黄色野菜はビタミンCだけでなく、鉄の含有量も多い。鉄の不足を防ぐために、毎日100gを目安に食べてください。

■おもな野菜の鉄の含有量(可食部100g中)

	
パセリ 9.3mg	ほうれん草 3.7mg
	
小松菜 3.0mg	菜の花 2.7mg
	
春菊 1.9mg	ブロッコリー 1.9mg

などを十分に食べることが大切です。同時にビタミンCが豊富な野菜をとるようにしましょう。

◎野菜が貧血を予防する

食品中の鉄は、そのままでは吸収されにくく、ビタミンCの還元作用で吸収されやすくなります。そこで野菜は、ビタミンCが豊富なので、肉や魚から鉄を効率良く吸収するために、食事で組合せましょう。また、一般健康診査を受けた方には、貧血検査を実施しましたので後日結果をお知らせします。さて、あなたの値はどうでしょうか……。

貧血の症状と種顔…もつとも多い鉄欠乏性貧血…

