

知っているためになる

えい
栄

よう
養

コラム

vol.5 **貧血を防ごう**



© 2009 OSAKA F.C. / SAKURAL D

パフォーマンス低下の 原因は貧血?!

スポーツに取り組む中で「以前のような調子がでない」「一生懸命練習してもパフォーマンスが伸びない」と悩む事はありませんか? これらの原因の1つとして貧血が考えられます。

どうして貧血はパフォーマンスの低下に影響するのでしょうか。貧血は主に身体の中の鉄分が不足する事によって引き起こされます。鉄分は酸素を全身に運ぶヘモグロビンという物質を構成しているので貧血になると酸素を全身に巡らせる事が難しくなりパフォーマンスが低下すると言われています。

体内の鉄分が不足する原因としては出血や偏食・ダイエットなどが挙げられます。また鉄分は汗からも体外に排出されるのでスポーツをする人は鉄分が不足しやすく、より注意が必要です。競技の不調が続く際は貧血が原因かもしれないと日々の生活を振り返ってみましょう。

貧血予防のポイント

貧血を予防するためには食事から十分な量の鉄分を摂取する事が重要です。また食べ物に含まれる鉄分はヘム鉄と非ヘム鉄の2つに分類され、それぞれで特徴が異なります。これらの食材を積極的に取り入れ貧血になりにくい身体を作りましょう!

◎ヘム鉄と非ヘム鉄の違い

ヘム鉄

多く含む食品

- レバー
- 牛肉
- カツオ
- いわし など

非ヘム鉄

多く含む食品

- 豆類
- 大豆製品
- 野菜
- ほうれん草
- 小松菜
- ひじき
- あさり など

ココもPOINT

ヘム鉄に比べて吸収率が低い非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂取する事で吸収率が上がると言われています。バランスの良い食事がポイントですね。

吸収率の違いを知る

高い吸収率

低い吸収率



野菜や果物・イモ類はビタミンCを多く含む!

あさりコンソメスープ

あさは非ヘム鉄を多く含みます。コンソメをベースにニンニクやしょうが、お酢などのアクセントを加えて食欲増進にも効果がある一品です。寒い日にスープで温まるのも良いですね!



Recipe

貧血予防に

おすすめのメニュー

Recommended for anemia



里芋と卵と

ほうれん草のグラタン

非ヘム鉄を多く含むほうれん草はビタミンCを豊富に含むイモ類などと合わせたおかずで効率良く栄養素を摂取しましょう!

詳しいレシピはこちらから



イベント情報

※詳細・申込は右下のQRコードから!

●オンライン(Zoom)栄養講習会(小学生の保護者様向け)「貧血予防のポイント」

貧血予防のために食事工夫できるポイントについてお話しします。

(日時) 2022年2月4日(金) 11:00~

(参加人数) 各回20名

(参加費) 無料

2022年2月26日(土) 11:00~17:00~

2022年3月15日(火) 11:00~



セレッソ大阪スポーツクラブ
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB



タマノイ酢



お申し込みはこちら



これを読めばきっと

今日から君も

食べ物 はかせ 博士



YouTubeチャンネル

セレッソ大阪スポーツクラブの
YouTubeチャンネルでは
食べ物についてわかりやすく勉強できる
動画を配信しているよ！

セレッソ大阪スポーツクラブ

検索

ぜひチェック
してね！



大豆は栄養満点の食材？！

節分の時に食べる福豆は

何からできているか知っているかな？

福豆は豆腐や納豆などの原料でもある

大豆からできたものだよ。

大豆は質の良いタンパク質が豊富に含まれている

「畑のお肉」と言われているんだ。

また大豆はタンパク質だけでなく

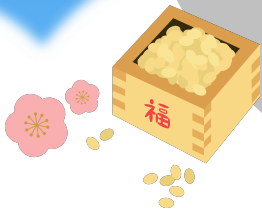
ビタミンやミネラル・食物繊維など

身体にとって大切な栄養がたっぷり入っているよ。

大豆や大豆のできている食品を

積極的に取り入れて

コンディションを整えよう！



季節ごとの特別な食事

みんなは行事食という食事を知っているかな？

行事食は季節ごとの行事や

お祝いの日に食べる

特別な料理を表しているんだ。



例えば2月の行事食として馴染みがあるのは
節分の時に食べる福豆や恵方巻きだね！

これらは1年間の健康や商売繁盛を願って
食べるようになったと言われているよ。

その他の行事食も

それぞれ大切な願いが込められて、

古くから続けられてきた食事なんだ。

日本の伝統である行事食の文化を

次の世代にも伝えていきたいね。

節分クイズ

Q. 2022年の恵方は？

※恵方：その年に神様がいらっしゃる方向

A.北北西

B.南南東

C.東北東

(正解：A)

【解説】

Bは来年、Cは再来年の恵方だよ。

毎年違うのが面白いね。

昔からその方向に向かって色々なことを行う

と良いと考えられていて

初詣も恵方の方向の神社に

参る習慣があったと

言われているよ！

