



～貧血予防は食事から～

貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。偏食や欠食により栄養バランスが崩れると鉄分も不足します。貧血予防の重要なポイントは鉄分、たんぱく質、ビタミンCです。

◎鉄分を含む食品をしっかり摂る

鉄分はヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は溶けやすく吸収されやすいですが、非ヘム鉄は消化吸収が難しい形になります。ヘム鉄を摂るほうが効率的ですが、非ヘム鉄は動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収がよくなります。



★からだをつくる主成分であるたんぱく質は、血液を作る材料でもあります。日々の献立の主菜に肉や魚、卵、大豆製品などを十分に摂取しましょう。
(一日の目安)



★ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、非ヘム鉄の吸収を助けてくれます。



※ビタミンCだけでなくビタミンB群、葉酸なども貧血予防にとって大切な栄養素です。いろいろな食品をバランスよく摂るようにしましょう。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

