



元日 栄養だより

2024年1月発行

江藤病院 栄養管理部

貧血とは？ 赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度が低下した状態の事を指します。

ヘモグロビンは酸素を体の隅々まで運搬する役割があり、低下してしまうと体の組織に酸素がいき渡らなくなり、立ち眩みや息切れ、倦怠感等様々な不調に見舞われます。



食生活からの貧血対策

・鉄を多く含む食品を食べる

(血合いの多い魚、緑黄色野菜、海藻、バナナなど)

→ビタミンCは鉄の吸収を手助けしてくれるから一緒に食べるのがオススメ！

・鉄の吸収を阻害する食品を控える

緑茶・紅茶・コーヒー、玄米・おから、加工食品など

これらをふまえて三食バランスよくしっかりご飯を食べよう！

運動・生活リズムによる貧血対策

・適度な運動

運動には内臓機能を回復させて鉄分の吸収を高めて赤血球を活発にする作用が！ストレッチや筋トレが有効です。

※体調不良時に無理な運動は危険❗
無理は禁物！

・睡眠時間を十分にとり、規則正しい生活を心がける

お料理ポイント！

鉄製のお鍋を使って調理するとお鍋の鉄が溶けだして料理に鉄分が含まれ貧血対策になるよ！



1月のコラム 【ほうれん草】

冬は寒さからか普段より疲れやすいですね。年中青果コーナー並ぶ“ほうれん草”は実は冬が旬の食材です。通年の物とは約2倍、夏採れの物とは3倍ものビタミンC含量に差があり、美味しいだけでなく栄養価も高いです。冬はほうれん草を食べて疲労回復に努めましょう！



管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。