

～cielの食生活～

「元気ごはん」通信 No.2

鉄分を上手にとる食事

頑張りたいのに頑張れない・・・

なんとなくだるい・・・

そんな時はどうしますか？

ゆっくり休む、十分睡眠をとる。という方が多いでしょうか？

休養をとっても、なんとなく、頑張れないときは

「自分は駄目な選手なの？」と思うまえに、

食事をチェックしてみてください！

鉄分不足で貧血の可能性ががあります。

スポーツをしているお子さんは貧血予防を心がけると

さらにパワーアップ！ 調子がよくなります！（うちの子すごい！

って思えちゃうかもしれません。）

スポーツをしているお子さんは色々な原因で鉄分が失われています。

- 食事のエネルギー、鉄分が運動量に見合っていない（不足）
- 激しい運動による、消化管出血、血尿
- 運動による繰り返される衝撃による溶血（赤血球膜の破壊）

貧血ぎみの方はサウナスーツを着てトレーニングをし、必要以上に汗をかくことは控えましょう。

食事で鉄を摂取するように心がけます。

鉄分が多いというと

レバー、あさり、しじみ、ほうれん草、ひじき、大豆など

鉄分は吸収率20%前後

植物に含まれる鉄はさらに吸収されにくいのです。

鉄の吸収率をあげる食べ方

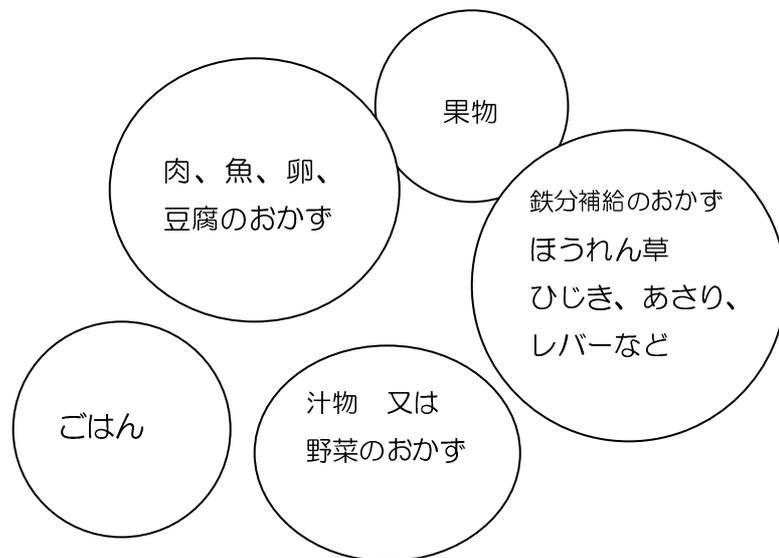
* たんぱく質、ビタミンCと一緒に食べる

食事のときに果物をプラスすると吸収率アップ。

* タンニンは鉄の吸収を妨げる

食事のときは麦茶やほうじ茶、水がおすすすめです

貧血の治療をしている方は食前後の3時間はお茶類を控えることをお勧めします。



イメージはこんな感じです。

毎食と考えず、週に1.~2食は鉄分補給を。

<参考図書>

スポーツ栄養学 鈴木志保子著