



◆佳作
◆宗像神社の紅葉（師戸）
◆笠井幸夫（師戸）

(評) 緑と色鮮やかなもみじのコントラストが絶妙、神社の趣が充分に引き出された作品。

印西市観光協会主催

第 20 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんぞいの原風景



0という数値で、測っていただいた保健師さんに早めに病院へ行くようすすめられ、その足でかかりつけの病院へ。症状を説明し、診察してもらったところ高血圧と診断されました。思えば数年前から同じような頭痛や立ちくらみなどを感じていました。おかしいなと思ったら放置せず、病院で診察してもらう事が大切だと感じました。①

これらの傾向は成長期の小・中学生にもみられ、平成22年度の小児生活習慣病予防検診結果では5・9%の児童生徒が貧血検査で要精密検査でした。若年世代から食生活などに十分気を付けて貧血を予防することが大切です。

◆**食事で鉄分をしっかりとう**

まずは、三食バランスよく食事をしましょう。朝食抜きや過

さらに葉酸、亜鉛、銅なども貧血予防に気をつけたい栄養素です。ビタミンミネラルの多い食品を食べるよう心がけましょう。

◆食事で気をつけたいこと

食事中や食後のお茶やコーヒー、紅茶などに含まれるタンニンは鉄分の吸収を妨げるので、飲みすぎに気をつけましょう。

また、インスタント食品や加工食品が多い食事ではエネ

血液が酸素をよく吸収するようになりヘモグロビンが作られやすくなります。ただし、あまり激しい運動は逆効果です。ウォーキングや水泳など無理のない有酸素運動がよいでしょう。

②十分な休養（睡眠）をとる

過労やストレスも、貧血の原因になります。この機会に、日ごろの体調や健診結果、食生活などを見直してみましょう。

ひとことで貧血といっても、実際にはいろいろな症状があり、原因によってはその背後に病気などが隠れている可能性もあります。

今月は女性に多くみられ、男性や成長期の小・中学生も気をつけたい「貧血」のお話です。

◆**貧血ってどんな状態？**

酸素を全身に運ぶ血液中の赤血球やヘモグロビンが減少して脳や心臓、筋肉など全身の組織が酸素不足になる状態です。酸素を十分に運べなくなるので、めまい、動悸、息切れ、倦怠感けんたいかん、顔色が悪いなどの症状があり、鉄欠乏性貧血では加えて、スプーン状爪、口の端が切れるなどの症状をきたします。

◆貧血の原因はさまざま

①鉄欠乏性貧血…一番多くみられる貧血で、赤血球の原料となる鉄分の足りない食事、慢性胃炎などによる鉄の吸収障害、体の急激な成長、胃潰瘍や歯周病、痔、子宮筋腫などによる出血が原因となる場合もあります、

そして、女性では月経、妊娠、授乳による鉄分不足が考えられます。

②溶血性貧血…赤血球の寿命が短くなって生産が追いつかなくなるためにおこる貧血です。

③造血障害による貧血…血液をつくる骨盤の障害などにより赤血球が少なくなる状態（再生不良性貧血など）です。このように、貧血はさまざま思わぬ病

ありません。女性ホルモンの作用や月経といった女性特有の原因のほか、少食や過度のダイエット、食品の偏りなどによる栄養不足も原因と考えられます。

激なダイエットでは十分な栄養が取れません。そして鉄分を含む食品をしっかり食べることが大切です。合わせて動物性たんぱく質、ビタミンCを食べると鉄分が吸収されやすくなります。

ギーは摂取できませんが、ビタミン、ミネラルが不足しがちになり、貧血を招きやすくなります

◆生活全体を見直して貧血予防

①適度な運動をする

日ごろから運動をしていると

貧血は病気のシグナル

ひとことで貧血といっても、

◆貧血の原因はさまざま

気が潜んでいることも



— 102 —



厚揚げときのこの和風いため

いろいろ食べて生活習慣病予防！

材料(4人分)

厚揚げ 2 枚、シメジ 1 株、エノキタケ 1 袋、エリンギ 1 株、マイタケ 1 株、ニンジン 1 / 2 本、サヤインゲン 8 本、【調味料】油適量、めんつゆ(希釈後) 100 ml、水溶きかたくり粉適量。

作り方

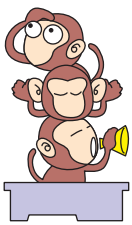
- ①ニンジンは千切り、キノコ類はヘタを取り適当な大きさにし、厚揚げは油抜きをして1口大に切る。
- ②インゲン食べやすい大きさにきり、ゆでる。
- ③フライパンに油を敷き、ニンジン・キノコをいためて皿に取り出し、油揚げを入れて両面を焼きつけて、ニンジン・キノコをフライパンに戻す。
- ④③にめんつゆを入れ、1～2分煮る。
- ⑤仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥器によそい、彩りでゆでたサヤインゲンを添える。

★ 1 人分の栄養価★

エネルギー 111kcal、たんぱく質 6.9g、脂質 6.9 g、カルシウム 85mg、塩分 0.8 g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見…よく聞き…

秘書 広報課 広報 聴班