



栄養科だより

2023



新年あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

令和5年1月1日発行 第355号
発行 栄養科

12月の行事食紹介



12/22 冬至かぼちゃ

「懐かしい味がするなあ」「季節感のある食事は嬉しい」等と、患者様から好評のコメントをいただきました。



12/23 クリスマスランチ

今年は1日前倒しで、クリスマススペシャルランチをお届けしました！
サフランライス、クラムチャウダー、グリルチキン、キャラメルケーキに、
管理栄養士手作りのクリスマスカードを添えて。

ひとつひとつに愛情をこめて作りました♡



食事で鉄欠乏性貧血の予防をしよう！



血液中の成分には赤血球・白血球・血小板があり、そのうち赤血球に含まれるヘモグロビンには全身の細胞に酸素を送る働きがあります。食物からの摂取不足や出血などによる鉄の喪失が起こると鉄欠乏となり、ヘモグロビンの合成が低下して貧血がおこります。食事から効率よく鉄分を摂取できるように食事のポイントをみていきましょう。

●鉄を多く含む食品を摂りましょう

●鉄の吸収を高める食品を摂りましょう

ヘム鉄

(吸収のいい鉄)



レバー、肉、まぐろ
カツオなど

非ヘム鉄

(吸収されにくい鉄)



大豆製品、ほうれん草
小松菜、ひじき、
あさり、しじみなど

ビタミンB12と葉酸は、赤血球の生成に必要な栄養です。
鉄分と合わせて摂取するようにしましょう。

ビタミンB12



しじみ、あさり、
海苔など

葉酸



枝豆、納豆、
フロッコリーなど

非ヘム鉄は吸収率が低いため、**ビタミンC**と一緒に
摂取すると吸収率がUPします！

●その他、食事で注意すること

- ・コーヒー、緑茶、紅茶に含まれる「タンニン」には鉄の吸収を妨げる作用があるため、食事中や食後すぐの摂取は控えるか、なるべく食間に飲むようにしましょう。
- ・インスタント食品の摂取頻度が多い、ダイエットで食事を抜いているなど偏った食事をしている人は、鉄不足になることがあります。1日3食しっかり食べて、なるべく主食・主菜・副菜が揃った食事を摂るようにしましょう。