

ランチタイム No.23

令和2年9月14日
下松市立中学校給食センター



新型コロナ対策として、食事の前には、石けんできちんと手洗いし、消毒していると思いますが、それだけでなく、予防として、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、睡眠をしっかりとすることも大切です。

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、生活リズムをととのえ、体調を崩さないように気をつけましょう。

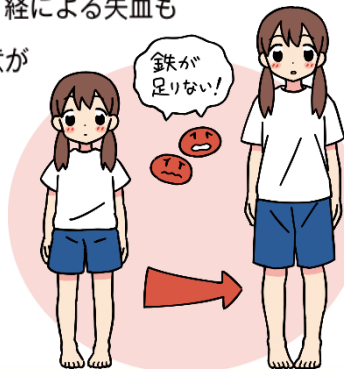
給食では、毎週木曜日を「体と食を考える日」として、学期ごとにテーマを決めて献立を作成しています。2学期は、「鉄をしっかりとろう」ということで、鉄を多くとることができる給食を実施します。

「鉄」で貧血を予防しよう!

成長期は貧血を発症することが多いといわれます。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

鉄欠乏性貧血

体が急に大きくなる成長期は鉄が不足しがちになります。10~14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。女性は月経による失血も加わるため、とくに注意が必要です。



運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ちつける競技(長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など)の選手に多くみられ、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされますが個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため予防が大切です。



ヘム鉄を活用して

動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろなどの赤身の魚、ヒレ肉などがあります。

料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が高まることが知られています。これらの食品を食べるときは、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。

