

鉄分 たりていますか？



Hb基準値
男性 14～18g/dl
女性 12～16 g/dl

『**ヘモグロビン(Hb)**』が基準を下回っている割合が、
男性で約10%、女性で約13%に上回っており、
10人に1人は貧血であることがわかります。

(令和元年国民健康・栄養調査報告より)

「**貧血**」とは・・・

酸素を送り届けるはたらきをする血液中の
「ヘモグロビン」の量が少なることで、
全身が酸欠状態になり、さまざまな症状が起こることです。
貧血の90%は、鉄分の不足によるものと言われています。



こんな症状はありませんか？
もしかしたら貧血かもしれません。

動悸
息切れ

頭痛
顔色が悪い

倦怠感
めまい

貧血を予防するために、バランスのとれた食事を心がけましょう！

○鉄分が豊富な食材（赤身の肉、マグロ、あさり、小松菜、ほうれん草等）

○ビタミンC（キャベツ、ブロッコリー、みかん、いちご等）

○たんぱく質（肉や魚等）

を一緒に摂ることで、鉄の吸収率をアップさせてくれますよ♪
年に1度の健康診断もお忘れなく♡

沖縄市 市民健康課

