



前回（3月）の栄養だよりでは、家の中でもできる運動について紹介しました。

今月は生活の中に取り入れた運動、運動と貧血改善について紹介します。

まずは前回の運動の効果についてのおさらい☆

運動の効果

- ◇ 血圧の低下・安定
- ◇ 貧血改善
- ◇ 血糖コントロールの改善
- ◇ シヤント肢の血流改善
- ◇ 筋力増強
- ◇ 便通の改善
- ◇ 骨密度の増加
- ◇ 食欲増進 など

☆生活の中の運動☆

● 家事の励行

（買い物、そうじ、洗濯など）

● 乗り物の利用をひかえる

（車やバスなどはできるだけ使わず歩いて行く）

● NHKテレビ体操（ラジオ体操）など

（第1・第2は体力のある活動的な人向き、第3は体力低下の人にもできる全身運動）



日々の忙しい生活の中で、ちょっとした工夫をすることで十分一日の活動量を上げることができます★

栄養士のひとりごと・・・



適度な運動は心身ともに心地よい効果をもたらし、継続することで効果がでてきます。
目標をもって楽しく行い、積極的に外に出て趣味や興味を持つようにしましょう！

運動・食事と貧血改善

1. なぜ運動が必要か？

安静にしていると様々な運動障害が出現し、日常生活に支障をきたします。運動することで赤血球を造るホルモンが腎臓から分泌され、貧血の改善にも効果的です。

2. 鉄の吸収を助ける食材と栄養

鉄分には動物性に含まれる**ヘム鉄**と、植物性に含まれる**非ヘム鉄**があります。ヒトにとって吸収の良い鉄は**ヘム鉄**で吸収率は5～6倍です。

ヘム鉄とは、赤身の肉や魚、貝類に含まれており、これらはたんぱく質源になるとともに、リンも含まれているため食べすぎには注意しましょう！

リンが低い**ヘム鉄の食材**

あさり・しじみ・マグロ・カツオ・牡蠣・ローストビーフなど



野菜や穀類に含まれる**非ヘム鉄**の吸収には、**ビタミンC**や**たんぱく質**と一緒にとることで吸収が上がります！

小松菜と豚肉の炒め物



小松菜とあさりの

辛子しょうゆ和え



焼き牡蠣にレモン



酢や香辛料などを使った料理は胃粘膜を刺激し、胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収をよくしてくれます。香辛料を使うことは減塩にもつながるので一石二鳥ですね☆

