



こんにちは!今回は「貧血」をテーマにお届けします。
「朝、なかなか起きられない」「立ちくらみやめまいがする」「日中もだるくて集中できない」…そんな症状、もしかしたら貧血が原因かもしれません。

朝がツライのは
貧血のせい?

朝食で改善する鉄分補給術



朝は、夜の間に消費された栄養を補給し、体を目覚めさせる大切な時間。
特に貧血気味の人は朝食でしっかり鉄分を摂ることが重要です。

鉄分を補給する朝食のポイント

- 吸収率が高いヘム鉄を含む食品を食べる
➡ 赤身の肉、魚(サバ・イワシなど)、卵(特に卵黄)、貝類(あさり、しじみ)
- 鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂る
➡ 果物(いちご、キウイ)や野菜(パプリカ、ブロッコリー)
- タンニンを含む飲み物(コーヒー・紅茶)は時間を空けて飲む
➡ 鉄の吸収を妨げないため、食後30分ほど空けて飲むのがベスト!



食事だけで補うのが難しい…

そんな方におすすめなのが「鉄玉」です!

鉄を固めた小さな塊で、お湯を沸かすときや料理に入れるだけで鉄分を補給できる優れものです。

使い方は
簡単!

1. お湯を沸かす → やかに鉄玉を入れる
2. 煮物や味噌汁に → 一緒に煮込むだけ
3. ご飯を炊くときには → お米と一緒に炊飯器へ



忙しい朝でも簡単! 貧血対策朝食レシピ

鯖の水煮と卵の和風スクランブルエッグ

材料(2人分)

鯖の水煮	1/2 缶
卵	2 個
白だし	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
ネギ	適量

作り方

1. フライパンに油を熱し、ネギ、鯖の水煮をほぐしながら炒める。
2. 白だしを加えた溶き卵を加え、半状態になるまで炒める。
3. しょうゆを加え、仕上げにお好みで胡麻をふる。

