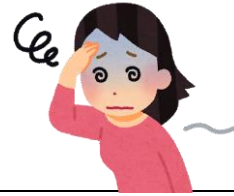


# 貧血予防



**貧血**→血液中のヘモグロビンが減ってしまった状態

↓  
酸素の運搬能力が減り、身体の隅々まで酸素が行かなくなる

↓  
疲れやすい、疲れがとれにくい、息切れがする、めまいがする（運動能力の低下）

↓  
トレーニングについていけない、記録が伸びない、試合に勝てない

貧血を予防するには、まずバランスのとれた食事が基本。偏った食事や無理なダイエットをしていると、十分な栄養が確保できず貧血の原因となります。必要なエネルギーをしっかりと、鉄を多く含む食品を積極的にとるように心掛けましょう。また、鉄の吸収を良くする食べ合わせを考えることも大切です。

- ① 食事は抜かず、朝・昼・夕食をしっかりと食べる（必要であれば補食も考えよう）



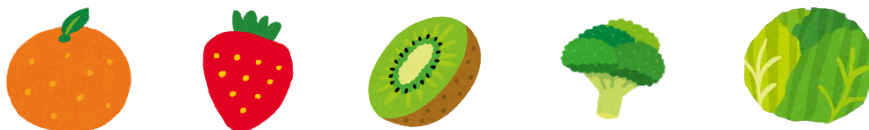
- ② 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質食品を毎食とる



- ③ 鉄を多く含む食品を積極的に取り入れる



- ④ 鉄の吸収を良くするビタミンCを十分とる



- ⑤ 鉄の吸収を妨げる緑茶やコーヒー、紅茶は少なくとも食事前後 30 分は控える  
いったん貧血になってからでは、治るのに3か月以上かかると言われています。特に夏場は貧血になりやすいので、春先からの貧血予防対策を!!