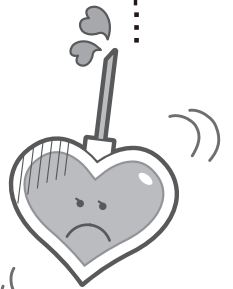


頑張っているのに、まさかの体力低下…

その不調、

“隠れ貧血”のせいかも!?



「美容と健康のためにランニングやダイエットを始めたら、疲れやすくなって肌荒れがひどい」という経験はありませんか？

そんな頑張り屋さんの不調の原因に鉄分不足が考えられます。女性はずっと貧血になりやすく、運動のしすぎや栄養の偏りも影響します。毎日の暮らしの中で、鉄分を上手にキープしましょう。

貧血とは、血液中に含まれる赤血球のヘモグロビンが少なくなってしまうこと。女性の約3割が貧血ともいわれており、月経がある女性に多くみられます。

鉄分はヘモグロビンの主成分で、酸素を体のすみずみに運搬するという大切な働きをしています。そのため不足すると体の中が酸欠状態になり、めまいや立ちくらみ、だるさや動悸、息切れ、血色不良、

肌荒れなど、さまざまな不調が起きます。

無理なダイエットや過度な運動で、知らないうちに鉄分低下を招いて「隠れ貧血」になってしまう人も多くいます。もともと貧血気味という人はもちろん、体力に自信がある人も、まず鉄分を意識することを始めましょう。

こんなときにも鉄分が不足します！

- ・妊娠、授乳中のとき
- ・婦人科系の疾患（子宮筋腫、子宮内膜症、月経過多症など）
- ・胃腸潰瘍、悪性腫瘍、痔など出血を伴う疾患

貧血の症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

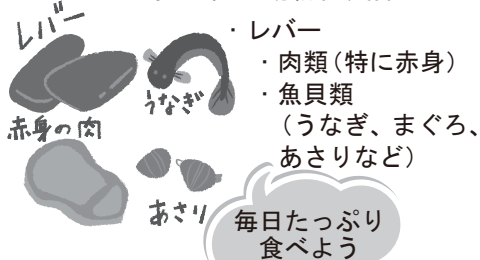
鉄分UP

鉄分チャージで 元気 + きれいに

鉄分補給は食事から

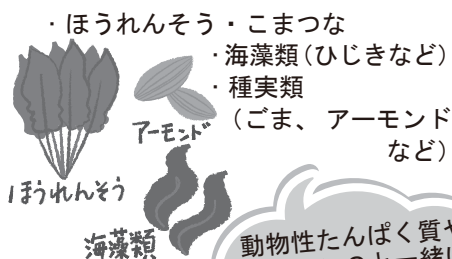
●貧血を解消する食品

◇ヘム鉄（吸収されやすい）を多く含む動物性食品



毎日たっぷり食べよう

◇非ヘム鉄（吸収されにくい）を多く含む植物性食品



動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率UP

鉄分DOWN

鉄分は毎日消費されています

●月経

女性は、月経により毎月15～30mgの鉄分を失います。

●発汗

汗からも排泄されるため、大量の汗をかいたときは鉄分補給を。

●激しい運動

足の底部を地面に打ちつけるスポーツを激しく行くと、一時に赤血球が破壊されて減少してしまう「溶血性貧血」になってしまうことがあります。

★〈注意したいスポーツ〉

長距離走、バレーボール、剣道、バスケットボールなど。

