

# おやまだ給食だより

2022年12月号

## 貧血予防に大切な栄養について

貧血予防には鉄以外にも、良質なたんぱく質やビタミンC・亜鉛・葉酸・ビタミンB<sub>12</sub>などの栄養をバランスよく、食事から摂る必要があります。

### たんぱく質

赤血球やヘモグロビンの合成に必要で、鉄の吸収を助けます。

#### 【たんぱく質を多く含んでいる食品】

肉、魚、卵、大豆製品など

### ビタミンC

鉄と同時に摂ると鉄の吸収を助けます。

#### 【ビタミンCを多く含んでいる食品】

ブロッコリー、キウイなどの野菜や果物

### 鉄

赤血球のヘモグロビンの合成に必要で、全身に酸素を運ぶ役割を持っています。

#### 【鉄を多く含んでいる食品】

レバー、赤身肉、かつお、貝類  
ほうれん草、小松菜、大豆製品

### 葉酸

ビタミンB<sub>12</sub>とともに赤血球を作るのを助けます。

#### 【葉酸を多く含んでいる食品】

枝豆、ほうれん草、いちご  
アボカドなど

### 亜鉛

赤血球の合成に必要です。ただし、鉄と同時に摂るとお互いの吸収を阻害するため、摂るタイミングをずらしましょう。

#### 【亜鉛を多く含んでいる食品】

牡蠣、牛肉、卵など

### ビタミンB<sub>12</sub>

赤血球の形成を助けます。

#### 【ビタミンB<sub>12</sub>を多く含んでいる食品】

あさり、しじみ、牡蠣、レバーなど

また、鉄の吸収を妨げるものがあるため、食事の前後に摂らないようにしましょう

- コーヒーや紅茶、緑茶等に含まれるタンニン
- インスタント食品などの加工食品に含まれるリン酸ナトリウム

## 11月の行事食のご紹介

御一日献立



文化の日



豚肉の味噌鍋



勤労感謝の日



## 12月の行事食

- 1日 御一日献立
- 9日 ちゃんこ鍋
- 22日 冬至
- 24日 クリスマス

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。