

# 栄養だより 12月



## 鉄分足りていますか？



みなさんは鉄分を意識して摂っていますか？

鉄分が不足すると心にも身体にも不調が出やすくなります。



〈こんな症状があったら鉄分が足りていないかも！？〉

- ・イライラしやすい。
- ・気持ちが落ち込みやすい。
- ・疲れやすい。
- ・硬い物を噛みたくなる。（あめ、爪、氷など）
- ・爪がぺったんこ、または凹んでいる。
- ・まぶたの裏が白い。
- ・あざが出来やすい、乾燥肌、髪が抜けやすい。
- ・出産経験・生理がある人。子ども。など

★3つ以上ある場合は

食生活を見直してみよう☆



〈鉄分の多い食材〉

レバー、赤身肉、大豆・大豆製品、青魚、卵黄、小松菜など



血液検査でヘモグロビンが正常でも鉄不足の症状が出る事もあります。上の症状があったり、鉄分が足りていないかも？と思ったら鉄分の多い食材を意識して摂ってみましょう。



## 12月が旬の食べ物



### ★さといも

さといもは他のイモ類に比べると、余分な塩分を出したり高血圧やむくみを予防するカリウムが多く含まれています。



## 12月22日は冬至



冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代からで、栄養たっぷりなかぼちゃを食べて冬を乗り切ろう！というのが始まりだそうです。



鉄分が気になる方、栄養について聞きたい事がある方は気軽に栄養士に声をかけてみてね♪

