

{ 貧血予防に効果的なメニュー }

「スタミナがない」「疲れやすい」は貧血を疑ってみましょう。貧血は身体に必要な鉄が十分に備わっていない状態です。鉄分の摂取不足だけでなく、エネルギー不足によって引き起こされることもあります。成長期の子供、月経のある女性、減量中の方などは要注意です。

監修

関根 豊子

株式会社 LEOC
公認スポーツ栄養士
管理栄養士

献立

- 全粒粉入りパンのローストビーフサンド ● 春野菜のグリル 半熟卵添え
- グリンピースとあさりのスープ ● 黒ごまアイス



黒ごまアイス
室温で柔らかくなったバニラアイスに黒練りごまを混ぜるだけ♪

POINT

全粒粉入りのパン、牛肉、サラダ菜、卵、あさり、ごま等、鉄分の摂取が期待できる食材を散りばめました。

運動、特に持久系運動は、体内に取り込んだ酸素を使って作ったエネルギーを利用するので、エネルギー産生場所に酸素を供給する役割をもつ「ヘモグロビン」が少なくなった貧血の状態では、良いパフォーマンスを発揮できません。鉄欠乏性貧血は、鉄あるいはエネルギー不足（欠食や偏食、トレーニング過多など）の状態が続くことで発症します。改善には数ヶ月を要するため、日々の予防が重要です。貯蔵鉄であるフェリチンの値で、貧血になりかけていないか調べることができるので、練習の後半についていけない、以前と同じ負荷でも心拍数が高くなるなどを感じる場合は、早めに医師の診察を受け、対処するようにしましょう。



全粒粉入りパンのローストビーフサンド

材料 (2人分)

- 全粒粉入り食パン.....4枚
- ローストビーフ(既製品).....100g
(写真は6枚切りを使用)
- サラダ菜.....1玉
- マヨネーズ.....大さじ4
- トマト.....中1個
- 粒マスタード.....小さじ2
- 赤たまねぎ.....20g

作り方

- ① 食パンは軽くトーストして、内側になる面にマヨネーズと粒マスタードを塗る。
- ② サラダ菜は葉をばらして洗い、一枚ずつ水気をふき取っておく。トマト、赤たまねぎは薄くスライスする。
- ③ ①にサラダ菜、ローストビーフ、赤たまねぎ、トマトを挟む。
- ④ ③をラップ等で包み、30分ほどおいて落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。