

Beauty

貧血予備軍!!

貴方は知っていますか?

ある調査では、**女性の4割が貧血予備軍**、**1割が実際に貧血の症状**で苦しんでいて、血液検査をすると!女性の半数近くが鉄欠乏性による貧血の疑いがあります。この4割の貧血予備軍の女性は、ほとんど貧血の**自覚症状がない**のが実際のところなんです。

身体に貯えられる鉄分について。

貧血に関する鉄分は、身体に貯えられる場所によって、3種類に分けることができます。

1. 肝臓・脾臓などの内臓に貯えられる鉄分・・・**貯蔵鉄**
(25~28% 鉄分の不足に備えて貯えられている→あくまで予備)
2. 赤血球・筋肉などに貯えられている鉄分・・・**機能鉄**
(65~68% 実際に鉄分の機能をはたしている)
3. 皮膚・髪の毛・爪などに貯えられている鉄分・・・**組織鉄**
(4~10% 身体の組織の一部となっている鉄分)

大体このようになっているのですが、**まず鉄分が不足してくると内臓に貯えられた貯蔵鉄を取り崩して、貧血にならないようにします。**実際この鉄分(貯蔵鉄)は、**予備**としてあるものなので、多少減っても身体には貧血の症状として現れてこないのです。この**貯蔵鉄を少しずつ取り崩している女性**が「**貧血予備軍**」にあたるわけです。

予防法は?

ふだん気をつけていても不足しがちな鉄分。ただ鉄分が多く含まれている食事を摂れば良いというものではありません。ちょっとしたコツがあって、これを覚えておくだけで、上手に鉄分不足を補い貧血を予防してください。食事から吸収できる鉄分には、**ヘム鉄と非ヘム鉄**の2種類あり、それぞれ特徴があります。ヘム鉄は**身体への吸収率が高く、血や筋肉になりやすい鉄分**です。反対に非ヘム鉄は**身体への吸収率が悪い鉄分**です。ヘム鉄は非ヘム鉄の約**5~20倍**吸収率が高く、**鉄とたんぱく質が結合した鉄分**で、貧血予防にとても効果があります。ヘム鉄は**赤身の肉(特にいー)やお魚、一般的に動物性の食品**に多く含まれています。対して非ヘム鉄は、**野菜や大豆などの食物性食品**が当てはまります。鉄分に関しては、その吸収率がとても大切ですが、この非ヘム鉄も吸収を良くする方法があります。それは**ビタミンC!**ビタミンCを食事と一緒に摂ることにより、非ヘム鉄の吸収率が高まります。**サラダにドレッシング**だけでなく、**レモン汁をかけて食べるのは貧血予防にはとても良い**です。

貧血の症状

貧血の症状には、「顔色が悪く、血色が良くない」「なんとなく、身体がだるくて疲れやすい」「少し運動しただけで、すぐ息切れる」などの症状があり、なおかつ、ふだん偏食気味で、**胃の中の人は、鉄欠乏性による貧血を疑ってみる必要があります。特に女性は、鉄分が不足しがちな身体をしゅみ**をしています。貧血の症状を軽いものから順に並べてみると、下のようになります。
皮膚の蒼白(血の気が無い)→突然のどろき→すぐ息が上がってしまう→頭痛→めまい→食欲不振→吐き気→発熱→呼吸困難
このように**鉄分が不足すればするほど、貧血の症状が悪化**していきます。貧血かな?と思った方!簡単なチェック方法をご紹介します。**鏡の前で下まぶたを見てください。ここの血液の色が充分赤く、血色がよければ大丈夫ですが、全体が白っぽく血管の一本・一本がはっきり見えるときは貧血の疑いがあります。**とても簡単な方法ですから、ちょっと気づいた時にチェックしてみる事をお勧めします。

National-ゲンキ浴さすり湯

酸素の気泡を含んだ水流が、足裏から背中までさすりあげる!



優しい刺激でくつろぎながら温まる。身体全体の広い範囲を優しく刺激しスイングするので、くつろぎながら**長時間入浴**もでき、**ぽっかぽかに**温まります。

スイングする「**さすり水流**」が心臓に近いところから近いところという順に、全身をさすりあげます。1サイクル75秒の**優しい刺激**をくりかえすので、15分間ゆったり入浴できます。



今月のレシピ

豚肉とれんこんのオイスターソース炒め



材料(2人分)

※4人分を作る場合は、材料をすべて2倍にしてください。
豚こま切れ肉.....150g
れんこん(小).....1節(約150g)
にんじん(小).....1本(約50g)

下味

片栗粉、酒.....各大さじ1
塩、こしょう.....各少々
オイスターソース.....大さじ1
サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖

作り方

- 1 豚肉は大きければ食べやすく切ってボールに入れ、下味の材料を加えて手でかるくもみ込む。れんこんはピーラーで皮をむき、縦半分につけてから横に薄切りにする。水に5分ほどさらしてざるに上げ、水けをきる。にんじんは皮をむいて長さ4~5cmに切り、縦に薄切りにしてから、縦に幅1cmに切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、れんこんとにんじんを入れて1~2分炒める。水1カップを加えてふたをし、2~3分蒸し焼きにして、れんこんとにんじんが柔らかくなったなら、ざるに上げて水けをきる。
- 3 フライパンの残れをペーパータオルでさっと拭き、サラダ油大さじ1を中火で熱する。豚肉を入れて2~3分炒め、肉の色が変わったら、のれんこんとにんじんを戻し入れてさっと混ぜる。オイスターソースと、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖少々を加え、大きく混ぜながら炒めて器に盛る。
(1人分276kcal、塩分2.7g)

神戸市立フルーツフラワーパーク



神戸の山側にある**フルーツフラワーパーク**♪季節ごとの**色々な花**、**季節ごとの果物**を食べて楽しむ事が出来ます。ワイン・ビール館では**ワインの試飲**も出来ますよ♪**フルーツガーデン**では、**果物狩り**が出来ますよ♪園内にはちょっとした遊園地のアトラクション・大沢温泉などの浴場・家族で楽しめるバーベキューもでき、家族でも充分楽しめると思います!!また、車で5分の所には、**三田のアウトレットモール**もありオススメです!!

神戸市立フルーツフラワーパーク			
所在地	神戸市北区大沢町上大沢 2 1 5 0		
アクセス	六甲有料道路「大沢」IC降りてすぐ		
料金	大人 500 円 小人 250 円		
営業時間	9 時 ~ 17 時		
定休日	年中無休		
駐車場	1 日 500 円	問合せ	078-954-1000

フルーツガーデンやその他アトラクション等、一部料金がかかります。