気になる貧血

妊娠中は赤ちゃんがお母さんの血液からどんどん鉄分を吸収し、血液を作ります。そのため、お母さんは血液中の鉄分が不足し「鉄欠乏症性貧血」になりがちです。まずはできるだけ早い時期から食事で鉄分をたっぷり摂ることを心がけましょう。鉄分は体内で吸収されにくいのでビタミンＣや動物性たんぱく質とあわせて食べると効果的です。

貧血だとどうしていけないの？

貧血をそのまま放置すると・・・

症状：疲れやすい、ふらつき等

対策：食事、服薬など

出産時トラブルの可能性

微弱陣痛、多量出血、遅延分娩など

赤ちゃんの鉄分の貯金（貯蔵鉄）が減る

特に妊娠32週以降が大切

生後約６ヶ月分の鉄を貯金

出生後早くから貧血に・・・

貧血を放置すると酸素不足になり全身の細胞が成長できない

貧血予防メニュー

『ひじきの煮物』

（材料）　2～3人分

- ひじき（乾物）…20g
- にんじん…1/3本（約50g）
- 油揚げ　…1/2枚
- 油　…小さじ1

A
- だし汁…150ml
- 醤油…大さじ2
- 砂糖…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1

（作り方）1．ひじきはたっぷりの水で戻します。にんじんは少し太めの千切りに、油揚げは細目の短冊に切ります。

2．鍋にサラダ油やこめ油などお好みの油を入れてにんじんをさっと炒めます。それから水気をきったひじきを入れて1分～1分半ほど炒め合わせます。

3．続けて油揚げを加えてさっと混ぜたらAを加えます。鍋肌がぐつぐつ沸く火加減を保って7～8分を目安に煮込んで完成。

毎食1品はたんぱく質（鉄を多く含む食材）を摂るように意識しましょう。上手にリメイクして貧血予防！

ひじきの煮物をアレンジ

『ひじき入り卵焼き』

溶き卵にひじきの煮物を入れて焼くだけ！

ひじき自体に味がついているので追加で味付けも必要なし。

『ひじきご飯』

炊いたご飯にひじきの煮物を適量混ぜるだけ！

卵を入れてチャーハンにするのもおすすめです。

『ひじきの白和え』

水気をきった豆腐と汁気をきったひじきの煮物を和えて胡麻ドレッシングを適量加えたら完成！

※電話相談も受け付けています。

那覇市保健所　地域保健課　TEL 853-7962