

夏バテの原因は鉄分不足かも！？

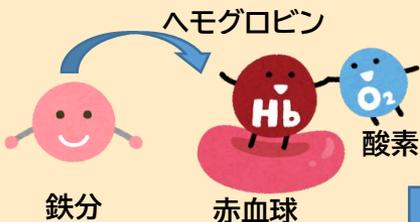
- ・疲れやすい
- ・気分が落ち込む
- ・動悸がする



- ・立ちくらみ
- ・なんとなく体調が悪い
- ・めまい

夏になり、気温が高くなるとだるさや立ちくらみ、動悸などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。夏バテと思われがちですがもしかしたら**鉄分不足**が原因かもしれません。

鉄分の重要性



赤血球に含まれるヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ役割があります。そのヘモグロビンは鉄分から作られます。

大量の汗とともに鉄分も流れ出てしまうと…



鉄分が不足すると、ヘモグロビンが作れず貧血状態に…すると体に運ばれる酸素量も不足し、疲労感やめまいなどの体調不良を感じやすくなります。

丸ごと鯖缶の炊き込みご飯



～材料(2合分)～

玄米	2合	みりん	大さじ2
サバ缶	1缶	醤油	大さじ2
油揚げ	2枚	酒	大さじ1
しめじ	1/2パック	枝豆	30g
しいたけ	4個	梅干し	人数分
にんじん	1/3本	しそ	人数分

～作り方～

1. 玄米を洗い浸水させる。
2. 人参と油揚げは短冊切り、しいたけを薄切り、しめじはほぐしておく。
3. 炊飯釜に玄米、調味料、鯖缶の汁をいれてから水を目盛りまで入れる。
4. 炊き上がったらえだまめを入れ鯖の身をほぐしながら混ぜる。
5. しそと梅干を載せて完成♪



梅干としそで
さっぱり!!
食欲UP!!

約1/3日分の
鉄分が摂取
できます!!



鉄分足りていますか？

【1日の鉄分推奨量】

女性(18～64歳)	6.5mg
男性(18～74歳)	7.5mg

※日本陣の食指摂取基準(2020年版)参照

さらに汗をかいたり、妊娠や月経の有無によってプラスで摂取することが推奨されています。暑くて汗をかいて食欲もなくなりやすい夏こそ鉄分をたくさん摂取する必要があります！

～栄養価(1人分)～

エネルギー	:338kcal
たんぱく質	:15.4g
脂質	:8.3g
炭水化物	:52.5g
食塩相当量	:2.9g
鉄分	:2.6g

ピノキオ薬局の
インスタグラム
でも情報配信中



@PINOKIO_PHARMACY