

あおば新聞

鉄分不足で何故肩こり? 鉄分の働き...P1

実は鉄分不足でも身体の痛みは起こります。今回は鉄分についてご紹介。

人は、なぜ疲れるのか?... P2・3

皆さん、5月病は大丈夫でしたでしょうか? 1年元気に過ごすためのヒントとなる様に、今回は『疲労』についてお話しします!

今日から始める! 効率的に鉄分補給...4

食材の他にも、食べ方や調理方法を工夫することで、鉄分を効率的に吸収できるようになります! そんな鉄分の補給対策をご紹介♪

2024年
5月発売
予定

アスニー ヘム鉄+

3粒で約1日分/9mgのヘム鉄を含有!

頭痛や肩こり、腰痛、集中力の低下やイライラ...
その症状は、もしかしたら鉄分不足かもしれません。
貧血の約7割は、鉄欠乏性貧血と言われており、日本人は不足気味の栄養素です。そんな鉄分不足をサポートするサプリメントが近日登場! お楽しみに♪



※画像は開発中のものであり、実際の商品仕様が異なる場合があります。



皆様、こんにちは。春から夏にかけてどんどん暖かくなってきて、じんわり汗ばむ日も多くなってきましたね。実は汗には鉄分が含まれていることをご存じですか? 鉄分不足になると、貧血だけでなく様々な不調が起こります。女性、男性どちらも不調が起きてしまうことがあるので、是非最後まで読んで予防をしましょう!

鉄分不足で何故肩こり? 鉄分の働き

鉄分は血液の生成に関わる栄養素です。鉄分が不足すると**血行不良**を招き、細胞に栄養や酸素の運搬や、老廃物の回収が不十分となります。そのため、細胞の栄養・酸素不足による集中力の低下、血行不良による肩こり・頭痛・身体の重ダルさなどの症状が起こります。また、**メラニンの分解にも使用**されるため不足するとしみになったり、他にもあざができてやすくなったりします。



今日から始める! 効率的に鉄分補給...4

栄養士監修

今日から始める! 効率的に鉄分補給

身体が正常に働くために必須の鉄分ですが、体内に吸収しづらいという面もあります。また大量に摂取しても、一度に吸収できる量には限界があるため、大量摂取ではなく食べ方の工夫が大切です。そんな鉄分の食べ方をご紹介します♪



- ・緑黄色野菜
- ・柑橘類
- ・赤身肉
- ・卵

① ビタミンC・タンパク質

野菜などに含まれる鉄分は、ビタミンCやタンパク質と一緒に摂取すると**吸収率UP!**



② お茶類に注意!

お茶・紅茶・コーヒーに含まれるタンニンは**鉄分の吸収を妨げる**ため食事には注意!



- ・貝類
- ・さば
- ・アボカド
- ・枝豆

③ ビタミンB12・葉酸

血液の生成をサポートするビタミンB12や葉酸は、鉄分と一緒に摂取が理想的♪



④ よく噛んで食べる

胃酸も吸収率を高めてくれるため、ゆっくりよくかんで食べる様にしましょう。



⑤ 鉄なべや鉄の玉を使う

調理には**鉄なべや鉄の玉**を使うことで、鉄分が溶け出して鉄分を多く摂取できます。



⑥ 腸内環境を整える

腸内が荒れると、栄養の吸収率は低下します。そのため、腸内環境の見直しも大切!

いかがでしたか? 食べ合わせを工夫したり、便利な調理器具を使用したりすることで鉄分をグッと吸収しやすくなります。また、サプリメント等で補給するのも有効です。特に食べ方や食べ合わせの工夫は、普段の心掛け次第で今日から実践できるものなので、是非挑戦してみてください! 次回もお楽しみに♪

Step 1



椅子を使ったスクワットのご紹介! まず、椅子に浅く腰を掛けます。その際、手は腰に置きます。

Step 2



背中を丸めない

膝を爪先よりも前に出さない

身体を前に倒します。その際、**膝をつま先よりも前に出さず、腰を丸めずに**立ち上がりましょう。

Step 3



反動を付けずに立ち上がります。その後、お辞儀をしながらゆっくり座ります。この動作を10回×3セット!

血流&疲労

足元からの血の循環がポイント

改善トレーニング

バランス改善 転倒防止 10回×3セット



セルフレア公開中!
YouTubeチャンネルはこちら

もっと詳しく
知りたい方へ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて/
栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**

