

貧血の人の食事のポイント

● たん白質



● ビタミン



● 鉄分



たっぷりとりましょう

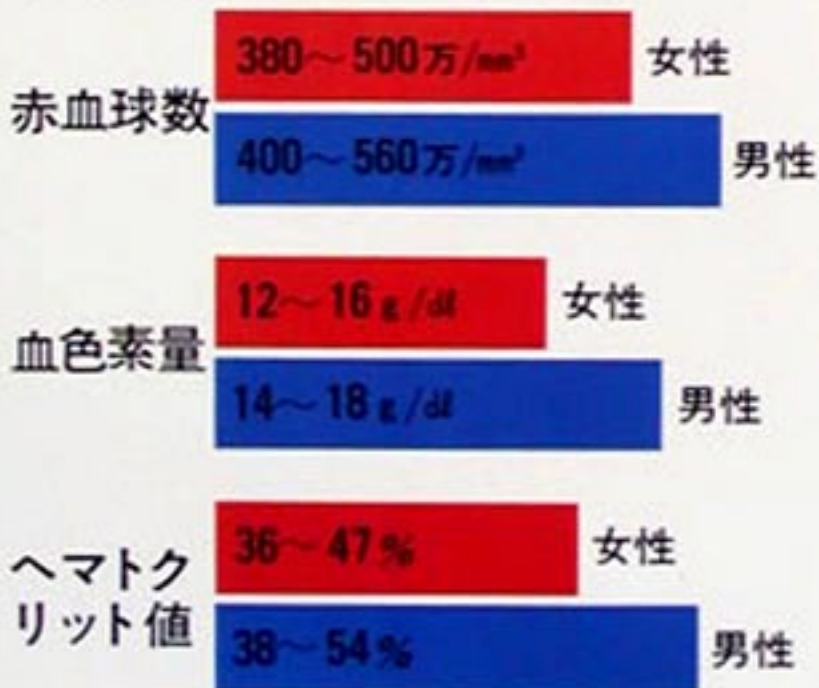
★ 血液中の赤血球、
血色素が正常値以下
に減少している状態

正常 貧血



食事—○ 食事の量が少ない
○ バランスが悪い
○ たん白質、ビタミン、
鉄分の不足

血液検査の正常値



どうき / 息切れ / めまい
疲れやすい
根気がつかない
顔色が青白い
つめに色つやがなくなる

健康はよい食習慣から

毎食栄養のバランスをおろそかにしないように

- 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品と、緑黄色野菜は毎日食べましょう



- からだの使い方に応じて量の増減を!!



- みそ汁、漬物、煮物その他なるべくうす味にして、塩分をとりすぎないように!!



- インスタント食品、加工食品にたより過ぎないように!!



こどものときの
よい食習慣が
一生の健康を
左右します



煙草とアルコール

酒は百薬の長 でも飲みすぎては…



飲酒の心得

- 酒は心楽しく落ち着いた気分でゆっくりと。
- 酒量はほどほどに、マイペースで。
- 一週間に2日は「酒なしデー」をつくりましょう。
- 酒の肴は十分に、栄養のあるものを。塩分の多いものはひかえめに。

- 肥りすぎに注意！お酒のカロリー分だけ炭水化物を減らすようにしましょう。
- 女性のキッチンドリンカーが増えています。お酒にたよらず、趣味や生き甲斐を持ち、明るい気分で毎日過ごす心がけが必要です。

喫煙か、健康か、選ぶのはあなた



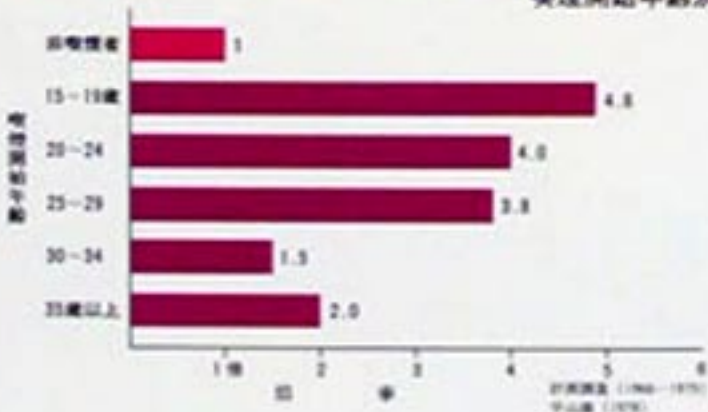
ヘビースモーカーの方へ。
同室の赤ちゃんにも、ニコチンの害は及びます。吸う時には窓を開けるとか、別室で吸うように心がけましょう。



- 健康のため、たばこの吸い過ぎに注意しましょう。

喫煙者と非喫煙者の肺がん死亡比

喫煙開始年齢別



- 丈夫な赤ちゃんを生み育てるために喫煙はやめましょう。

妊娠中の喫煙による胎児への影響

未熟児の発生率が高い
死産の危険
流産の危険
心身の発育障害の危険



- 妊娠中の喫煙と低体重児発生率



- 一日の喫煙量と早産児出産率

