

栄養便り 6月号 vol.46

とっても暑い5月でしたね～。

北海道で39.5℃を記録するなど、真夏も顔負けの暑さでした。

異常気象なんですか？

それとも人類の長い歴史のちょっとした偏りなんですか？

6月には、バイキングを開催します。

7/5には、流しそうめんをやりますから楽しみにして下さい。



《話題の栄養用語～貧血～》

『あなたは貧血です』と言われたらどうします？

『鉄分の多い食事を食べなきゃ』と思うかもしれませんが。

間違いではありませんが、もっと大事なことは原因をはっきりさせて対応することです。

病名	原因	対応
鉄欠乏性貧血（貧血全体の60%～80%を占めている）	・鉄の摂取不足、吸収障害、鉄需要の増加、過剰な鉄損失（潰瘍・痔・月経など）	鉄分とビタミンCの多い食事、ヘム鉄も積極的に摂る。たんぱく質もしっかりと
再生不良性貧血	骨髄の働きが低下する為におこる（骨髄の病気）	骨髄の治療
巨赤芽球性貧血	胃切などで胃酸の分泌が低下した場合	薬物療法が中心
溶血性貧血	赤血球の破壊によっておこる	

再生不良性貧血・巨赤芽球性貧血・溶血性貧血には基礎疾患があります。鉄欠乏性貧血には、上記以外にも隠れた病気が存在する場合があります。その原因を治療することが大切です。

★おいしい情報局

6/7(金)天丼販売

6/13(木)バイキング

6/17(月)南瓜プリン販売

6/18(火)天丼販売

6/21(金)チーズケーキ販売

6/27(木)天丼販売



福助弁当

@ycx9061p



<コラム> ～電子タバコ～

最近、電子タバコというものを吸っている人が多くなってきました。

なんで普通のタバコを吸わないの？と聞くと…健康に良いから…

…どちらも吸わないのが健康に良いと思うんですが…



栄養便り vol.46

6月号



炭水化物



たんぱく質



脂質

3大栄養素を

しっかりと！