

今週の献立表

【令和3年9月13日～令和3年9月14日】

	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)	9月19日 (日)
朝食	休	休	休	休	休	休	休
昼食	所	所	所	所	所	所	所
夕食	日	日	日	日	日	日	日

◆◆◆ ほおはピンク色？貧血は健康と美容の大敵！ ◆◆◆

* ホット・ウォーマー
☆ コールド・ウォーマー



青白い病的な肌は、貧血の可能性があります。女性に多い鉄欠乏性貧血は、血液中に酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態。女性は月経によって鉄が欠乏しやすいのです。ピンク色の肌を常に保つにはヘモグロビンの材料となる良質なたんぱく質や鉄をしっかりと取りましょう。

鉄には、肉や魚などの赤身肉や内臓に含まれるヘム鉄と、大豆や野菜、海藻、種実類などに含まれる非ヘム鉄があります。非ヘム鉄には、動物性たんぱく質や酸味といっしょにとると吸収が良くなります。

女性は一日に12mg(閉経後は10mg)の鉄が必要です。また、食事中に水分のとりすぎは、胃液をうすめて鉄の吸収を悪くするので気をつけましょう！

いったん皮膚に変化が起きてしまうと抑制はむずかしいのです。みなさんも日焼けをしそうなときには、これらを実践してはいかがでしょうか？