

「めまい、頭痛、疲れやすい。それ、鉄分不足かも?」

明けましておめでとうございます。

本年度もよろしくお願ひいたします。

令和8年の堂島針灸接骨院のテーマは

「食と健康について」。

人々の身体の不調は日々の食事内容が

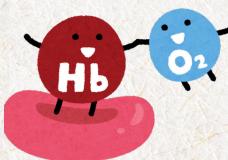
関係していると言われています。

皆様に健やかに過ごしていただきたく
毎月「食と健康について」を発信いた
します。

鉄分不足＝酸欠状態!?

何らかの理由で体内の鉄分が不足すると
酸素を運ぶ役割を持つ
※ヘモグロビンの量が減り、
酸素を多く必要とする

※ヘモグロビン
酸素を運ぶ役目



鐵分といえど、レバー。
あさりには鉄分ぎっしり



そのため、集中力の低下、めまい、立ちく
らみ、頭痛などに悩まされます。他の
鉄分不足の特徴として、足元が安定せず、
ふわふわと雲の上をただよっているように
感じたり、無性に氷が食べたりなります。

はじめよう！「鉄活」

わたしのおすすめレシピ 「即席鉄分チャージ！あさりの旨辛スープ」



●材料

- ・水
- ・キムチ鍋の素
- ・あさりの水煮缶詰 1個
- ・好みの具材なんでも
(豆腐やお野菜がベスト)

●作り方

- ①鍋に水・キムチ鍋の素を適量入れて火をかけ沸騰させる
- ②沸騰させている間に、用意した好みの具材(A)を準備します
- ③沸騰したら(A)とあさりの水煮を入れて煮込みます(火加減調整してくださいね)
- ④好みの味に仕上げたら、完成！

