

## 「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いいたします。

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きます。

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

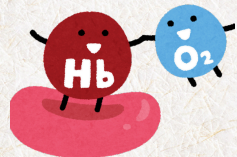
酸素を運ぶ役割を持つ

※ヘモグロビンの量が減り、

酸素を多く必要とする

脳から順番に酸欠状態に。

※ヘモグロビン  
酸素を運ぶ役目



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。その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、無性に氷が食べたくなります。

### はじめよう! 「鉄活」 あさりには鉄分ぎっしり

鉄分といえば、レバー。

そんなイメージが強いかと思いますが、実は「あさり」にも鉄分が含まれており、

「**あさりの水煮缶詰**」は生のあさりに対し十倍以上の鉄分が凝縮されています。

お味噌汁やパスタなどに

取り入れながら

鉄分を補いましょう!

鉄分豊富!



### 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!

