



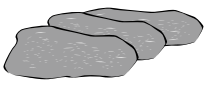
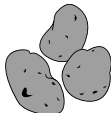
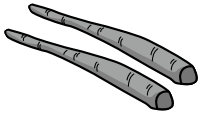
一日の果物や芋類の基準量

果物や芋類のおいしい季節です。でも、おいしいからといって食べすぎは禁物。芋類と果物の一日の摂取カロリーの目安はそれぞれ80kcal。次の表の基準量を参考にしてください。

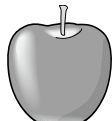
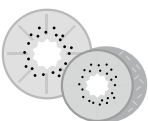
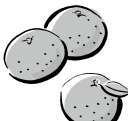
●80kcal分の重量

※（ ）内は食物繊維の量

芋類

干し芋25g (1.5g) 	さつま芋60g (1.4g) 	じゃが芋100g (1.4g) 	長芋120g (1.2g) 	里芋140g (3.2g) 
---	--	---	--	---

果物類【いちご以外は皮付の重さ】

バナナ135g (1g) 	甘柿140g (2.1g) 	りんご170g (2.3g) 	キウイフルーツ170g (3.8g) 	みかん215g (1.3g) 	はっさく245g (2.7g) 	いちご240g (3.4g) 
--	---	--	---	---	--	--

シルバーリハビリ体操

～体のひねりと股関節の内側の動きをよくする体操～



椅子に深く座り背筋を伸ばします。
足をしっかり組んで手で膝をおさえます。
組んで上になった足の方へ15～20秒間体をひねります。

▲シルバーリハビリ体操指導士 大宮地域 星崎比佐子さん

健康アドバイス

「貧血」のはなし

常陸大宮済生会病院

内科・消化器科部長 杉山 照幸先生

「貧血」と聞いて、みなさんはどうなることを思い浮かべるでしょうか。

貧血になりそう・・・気を失いそうだと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、でも、病院では気を失うことを貧血とは言いません。貧血とは血が薄くなること、もっと専門的には、血色素（ヘモグロビン）の量が減ることを「貧血」と言います（ちなみに、気を失うことは意識消失または失神と言います）。

貧血の原因には鉄不足、ビタミン不足、溶血（血が壊されること）、造血異常（血がうまく作られないこと）などがあります。その中でも、鉄不足（鉄欠乏性貧血）が貧血の一番多い原因です。

鉄不足にならないようにするには、どのようなことに注意すればよいのでしょうか。そうです、一番大切なのは鉄分の多い食べ物を摂ることです。レバーは鉄分の多い食物としてよく知られていますが、あまり好まれない方もいます。レバーでなくても、赤身の肉や赤身の魚には十分な鉄分が含まれていますので、無理せず肉や魚を食べましょう。ほうれん草や海草にもたくさんの鉄分が含まれています。でも、肉に比べると野菜の鉄分は吸収されにくいこともあります。野菜だけで鉄分を十分摂ることは難しいかもしれませんが、野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。肉や魚と野菜や果物をバランスよく食べることで鉄不足を予防しましょう。

最後に意外な注意点を一つだけ。お茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収をじゃまします。貧血ぎみの人（血が薄いと言われたことがある人）はあまり濃いお茶を1日に何杯も飲まないようにすると良いでしょう。