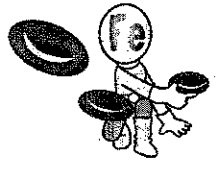




# 健康は一生の宝 第2号

～KSS 食育だより～

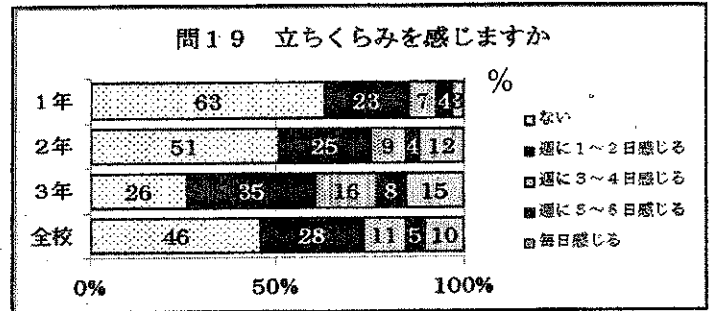
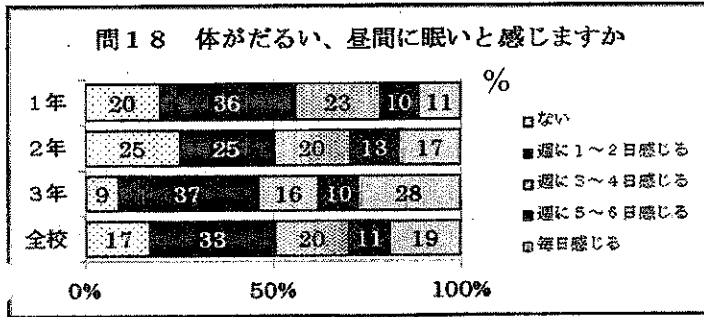


## 鉄、カルシウムをしっかりと摂ろう

5月に実施した、食生活と生活習慣アンケートの結果より

「体がだるい、昼間に眠いと感じることはありますか。」

「立ちくらみを感じることはありますか。」



体がだるい、昼間に眠いと感じている人が83%います。しかも、毎日感じている人が、19%います。立ちくらみを感じる人が54%、毎日かかっている人が10%います。3年生に多いですね。これは、とっても心配です。

そこで、まずは、自分の健康状態を知りましょう！



### ①血液中のヘモグロビン量の検査をしてみましょう。

貧血かどうかを判断する時に、よく用いられるのが、ヘモグロビン濃度です。ヘモグロビンは、赤血球の成分で、酸素と結びついて、全身に酸素を運ぶ役割をします。ヘモグロビンが少ないと・・・酸素を運べなくなるので、貧血症状が現れます。貧血がわかる検査と言えば、血液検査ですが、血液検査はなかなかできません。そこで・・・指をあてるだけでヘモグロビン量がわかるとってもいい機器が開発されました。今回、それを使っての検査です。自分のヘモグロビン量を知るチャンスです。

自分のヘモグロビン濃度は・・・

g/dL

ヘモグロビン濃度 (Hb) 基準値

男性：14~18g/dL

女性：12~16g/dL

### ②骨密度を測定してみましょう。

骨の中の密度を超音波で測定します。骨は、代謝により毎日新しい骨に生まれ変わっていますが、骨密度が減少すると骨が弱くなり折れやすくなります。YAM数値（骨量平均値）で表します。



詳しいお話は、また 次号で