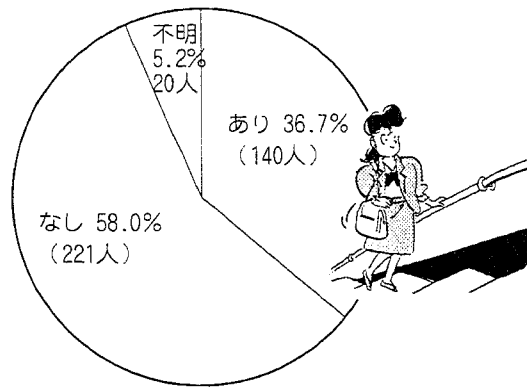
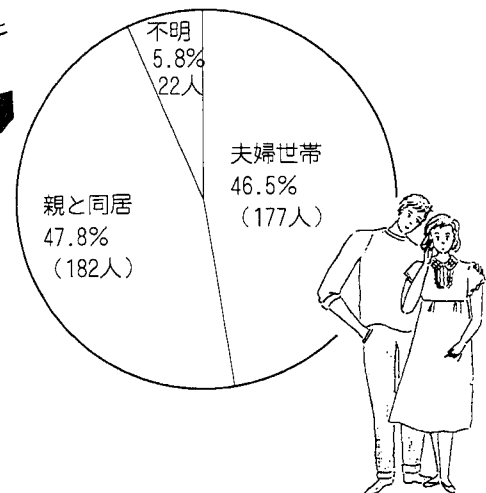


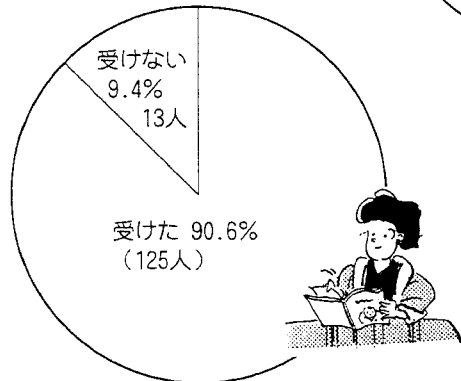
職業（妊娠届出時）
4割が仕事をもっている



家族構成
核家族と、同居は半々



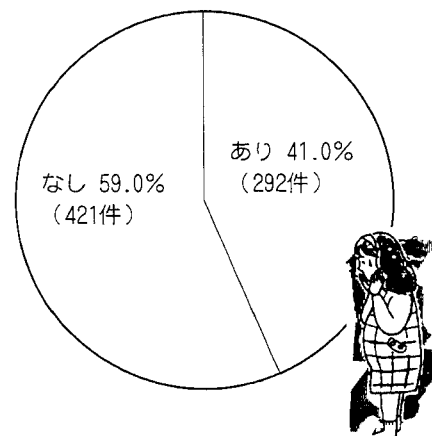
**初妊婦でママさん
クラスを受けた人
9割の受講者**



全妊娠届数
381人

平成4年都留市衛生統計より

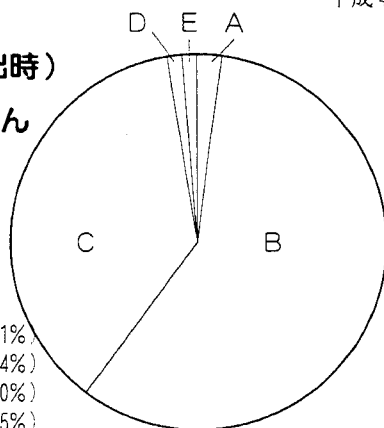
貧血のある人の割合
約半数が貧血



年齢
(妊娠届出時)

妊婦のほとん
どが20歳代
30歳代

A-19以下	8 (2.1%)
B-20~29	249 (65.4%)
C-30~39	118 (31.0%)
D-40以上	2 (0.5%)
E-不明	4 (1.0%)



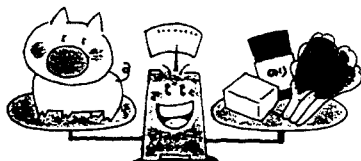
貧血予防のために……
鉄分を効率よくとる
ポイント

**1 動物性食品と植物性食品をバランスよく
とりましょう**

食物の鉄には、おもに動物性食品に含まれているヘム鉄と、植物性食品に含まれている非ヘム鉄があります。

一般に、ヘム鉄の方が体内への吸収はよいことが知られています。ただし、同時にコレステロールも多く含んでいる食品が多いので、とりすぎには注意しましょう。

そこで、豆類や野菜、海草といった非ヘム鉄を含む



食品と一緒に食べれば、吸収率はさらにアップします。

**2 ビタミンB12、葉酸を含む食品をとり
ましょう**

鉄のほかに、造血に必要な栄養素ビタミンB12や葉酸を多く含む食品をとることも大切です。

【造血作用のあるビタミンB12・葉酸】

ビタミンB12…肉類、レバー、
貝類など。

葉酸……ほうれん草など
の緑黄色野菜など。



3 ビタミンCをたっぷりとりましょう

ビタミンCによっても、鉄の吸収率は高くなります。ビタミンCは、新鮮な野菜やくだもの、緑茶などに豊富です。