

スポーツをする人は貧血になりやすい！？



鉄分不足は貧血を引き起こします。
運動をすると体内で鉄分が多く必要になります。
また、汗や消化管からの排出が増加するため、
スポーツをする人は貧血になりやすいといえます。

貧血になりやすい種目はある！？



マラソンなどの長距離、バレーボール、
バスケットボールなどトレーニング量の多いスポーツや、新
体操やフィギアスケートなど減量が必要な競技は
貧血に気をつけましょう。

キチンと知ろう！ **貧血**のこと！
測ってみよう！ **ヘモグロビン値**！

*ヘモグロビン値は貧血の指標です

貧血予防講演会

ヘモグロビン値 測定会



指を挟むだけ！

わずか1分で測定可能

測定の様子



12月2日(土)

14時00分～15時00分

東京ドームスポーツセンター東久留米

第1.2会議室(3F)