

貧血について



「なんだか最近疲れやすい…」 「ふらふらする」 「すぐに息がきれる」
そんな症状はありませんか？

今回は貧血の中でも70%を占める鉄欠乏性貧血の予防についてご紹介します

貧血ってなに？

貧血は、血液中の赤血球に含まれているヘモグロビンが不足することで起こります。
赤血球中のヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶはたらきがあります。

そのため、赤血球の数が減り、ヘモグロビンが不足すると、
全身に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

その結果、身体は酸欠状態となりめまいや息切れ、動悸などの症状が現れます。
ヘモグロビンの原料である鉄が不足すると、体内でヘモグロビンが作れなくなり、
鉄欠乏性貧血を引き起こします。

貧血の原因

- 1.鉄摂取不足……………欠食、偏食、過度な食事制限などが続くと、
十分な鉄が摂れなくなります。
- 2.鉄必要量の増加…成長期、妊娠期、授乳期は通常より鉄の必要量が多くなります。
- 3.鉄排出量の増加… 月経だけでなく、潰瘍、痔、ガンなどによる消化器からの出血も
鉄欠乏性貧血を引き起こしやすいと言われています。

こんな症状があったら貧血かも…



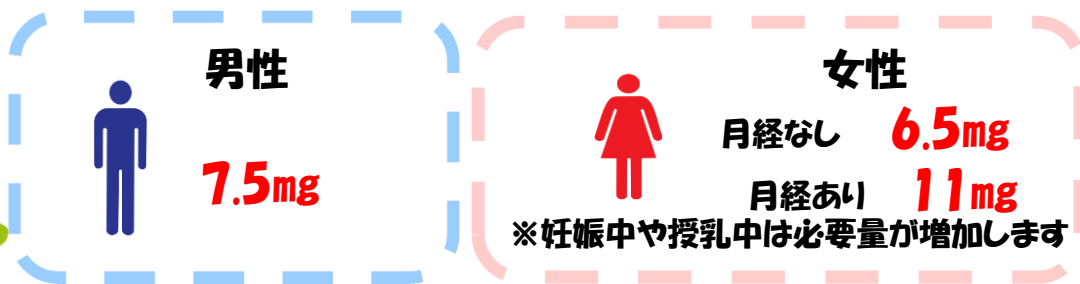
その他にも、爪が反り返ってスプーン状になる、口内炎ができやすくなる、
ものが飲み込みにくくなる等の症状が現れることもあります。

全身に酸素を運ぶヘモグロビンを作るには、鉄が必要不可欠です！
1日にどのくらい摂ったらよいのでしょうか？



赤血球の寿命は約120日といわれています。毎日少しずつ古くなった赤血球が壊され、新しい赤血球ができています。このような代謝によって1日約1mgの鉄が失われます。また、女性では月経により1日あたりに換算してさらに約0.5mgの鉄が損失されます。さらに、鉄はもともと吸収されにくい栄養素といわれています。損失した鉄を補うためにも食事からしっかりと鉄を摂ることが大切です。

《1日当たりの鉄の推奨量》



では、どのようにしたら、鉄を多く摂れるのでしょうか？

食品に含まれる鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。ヘム鉄の方が体内への吸収率が高いといわれています。

	ヘム鉄	非ヘム鉄
特徴	<ul style="list-style-type: none"> • 体内に吸収されやすい形で存在している。 • 動物性食品に多い。 	<ul style="list-style-type: none"> • ヘム鉄より体内に吸収されにくい形で存在している。 • 植物性食品に多い。
吸収率	10~20%	1~5%
多く含む食品	あさり水煮缶 1/2缶(30g) 11.3mg 豚レバー (60g) 7.8mg 鶏レバー (50g) 3.6mg 牛肉赤身 (80g) 2.2mg	ひじき (乾10g) 5.8mg 厚揚げ1/2枚 (100g) 2.6mg 小松菜 (ゆで80g)



鉄を効率よく吸収するポイント

1 ビタミンCを摂りましょう

ビタミンCは腸で吸収されにくい非ヘム鉄を吸収されやすい形に変換してくれます。非ヘム鉄を多く含む食品と一緒に食べると効果的です。

赤ピーマン、ブロッコリー、レモン、いちご、グレープフルーツなど



2 たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質は非ヘム鉄の吸収を促進します。

また、鉄と同様ヘモグロビンの材料になるため、積極的にとりましょう。

肉、魚、卵、牛乳など



3 胃酸の分泌を促しましょう

鉄は胃酸が分泌されると、吸収されやすくなります。

梅干しや酢などの酸っぱいものを一緒に食べたり、よく噛んで胃酸の分泌を促しましょう。



4 食べる順番を工夫しましょう

貧血の場合は、食物繊維が鉄の吸収を妨げてしまうため、おかずからゆっくりとよく噛んで食べましょう。



まずは肉や魚などのたんぱく質から先に



次にサラダなどの食物繊維が多いものを



最後にごはんやパンなどの炭水化物を食べましょう

鉄の吸収を阻害するもの

- タンニン（赤ワイン、コーヒー、紅茶、緑茶など）
- フィチン酸（穀物の外皮、玄米など）
- 食物繊維



これらを含むものは過剰に摂取すると、鉄の吸収を妨げてしまいます。





鉄分たっぷり！ おすすめレシピ



小松菜のあさりバター炒め

【材料（2人分）】

- | | | | |
|---------|------|-------|------|
| ・小松菜 | 200g | ・バター | 10g |
| ・あさり水煮缶 | 1缶 | ・酒 | 小さじ2 |
| ・にんにく | 1かけ | ・しょうゆ | 小さじ1 |

【作り方】

- ①小松菜は5cm幅程度に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、にんにくを香りが立つまで炒める。
- ③小松菜、あさり、酒を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ④小松菜がしんなりしたら、しょうゆを加えて味を調える。

鉄製のフライパンや鍋で調理すると料理に鉄がしみ込み、鉄の補給になるとわれています。



赤血球を作るには鉄の他にも

葉酸やビタミンB12が必要です

☆葉酸を多く含む食品

→ほうれん草、枝豆、ブロッコリー、アボカドなど

☆ビタミンB12を多く含む食品

→レバー、あさり、さんまなど

主に動物性食品に含まれています



貧血を予防するためには1日3回食事をとり、必要な栄養素をしっかりと摂ることが大切です。偏った食事や無理なダイエットは避けましょう。鉄分入りのヨーグルトや飲料などの鉄を多く含む商品を活用するのも一つの方法です。動物性食品と植物性食品をバランスよく組み合わせて、色々な食品を摂ることを心がけましょう。

<参考文献>

- ・栄養学の基本がまるごとわかる事典/足立香代子/西東社
- ・厚生労働省eヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>