

## 貧血気味といわれたら・・・

例年より早く訪れた真夏のような暑さ、これから先のことを考えるとうんざりしますね。  
だるい・・・疲れが取れにくい・・・早くも夏バテかな・・・と思っていたら、貧血だった！ということがあるかもしれません。血液の大切さを知って来たるべき真夏の暑さにも負けない体づくりをしましょう！

### 貧血とは？

体内の各臓器や組織など体のすみずみにまで酸素を供給する血液中の赤血球や血色素（ヘモグロビン）が減少して、体内が酸欠状態になること。そのために肺や心臓が一層働かねばならず、息切れや動機を起こしてしまう症状をいう。

### 貧血の原因は？

- ・鉄分不足・・・「鉄欠乏性貧血」貧血の中では最も多い原因
- ・骨髄が血液を作らない
- ・体のどこかから出血している（潰瘍、悪性腫瘍、痔など慢性的な出血）等思わぬ症状が潜んでいる場合もあります

### 貧血症状をチェックしてみましょう

- |  |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い             | <input type="checkbox"/> あくびが出る   | <input type="checkbox"/> 疲れやすい  |
| <input type="checkbox"/> 眠くなる              | <input type="checkbox"/> 氷が食べたくなる | <input type="checkbox"/> 頭痛     |
| <input type="checkbox"/> 爪の変形(平たくスプーン上になる) | <input type="checkbox"/> めまい      | <input type="checkbox"/> 息切れ    |
| <input type="checkbox"/> 目の結膜に赤みがない        | <input type="checkbox"/> 動悸       | <input type="checkbox"/> 集中力の低下 |

### 鉄欠乏性貧血を予防する食事対策を覚えましょう

◆鉄を含む食品を効率よく摂取しましょう・・・鉄は体内で作ることができません

ヘム鉄：動物性食品に含まれる鉄で吸収されやすい [吸収率：23～28%]  
豚、牛、鶏などの肉類（特に赤身）・レバー類・あさり、カキなどの貝類  
まぐろ、かつお、いわしなどの魚類

非ヘム鉄：おもに植物性食品に含まれる [吸収率：1～5%]  
ひじき、のりなどの海藻類  
大豆製品・ほうれん草などの緑黄色野菜

◆食べ合わせで吸収率をアップさせる

○鉄の吸収率を高める食べ合わせ

鉄を含む食品＋たんぱく質・ビタミンC



たんぱく質食品は造血機能にも欠かせません。ヘム鉄の多い肉や魚をビタミンCを含む非ヘム鉄食品の野菜と組み合わせると効率よく鉄分を摂取しましょう

○鉄の吸収を妨げる食べ合わせに注意しましょう

鉄を含む食品+タンニン・フィチン酸・食物繊維など



タンニン：お茶やコーヒー  
フィチン酸：玄米やライ麦パンなど  
食物繊維

これらは普段の食事でも摂取する物です。  
あくまでも 1 回の食事量として過剰な摂り方を  
することには注意しましょう  
お茶やコーヒーは食後少し時間をおいて飲みま  
しょう

### ◆1日3食を欠食しないで食べましょう

鉄が1回に吸収される量は決まっており、余分なものは排泄されます。

そのためにも一度にたくさん食べるのではなく、1回の食事を大切にしましょう

鉄の摂取基準量	
30歳以上の男性	7.5mg/dl
30歳以上の女性	6.5~11mg/dl (月経の有無による)

[食品に含まれる鉄の目安量]

赤身肉 100g 約 2mg  
かつお、あじ等の魚介類 100g 約 2mg  
牛レバー 100g 4mg・鶏キモ 100g 9mg・焼き鳥缶詰 100g 2.9mg  
卵 1個 0.9mg  
豆腐 100g 1mg・厚揚げ 100g 2.6mg・納豆 1パック 1.7mg  
小松菜 100g 2.8mg・ひじき 1食(乾)分 4.4mg

### 1回の食事にプラスの工夫を!

ひじき煮 4.4mg

かつおのたたき 1.6mg

ご飯 0.1mg

豆腐のみそ汁 0.3mg

**1食分: 6.4mg**

小松菜とあさりむき身のポン酢和え  
みそ汁にわかめをプラスする } **2mg プラス!**