

疲れやすいのはなぜ！？ それは貧血の症状かも・・

最近疲れやすいなあ、厳しい残暑のせいかなあと思うことはありませんか？

確かに残暑には音を上げてしまいそうですね。

疲れやすい、動悸、息切れ、めまい・・これらは貧血の症状かもしれません。日本人で最も多い貧血は、体内の鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」です。特に月経がある20～40代女性の約4割が鉄欠乏性貧血の症状があるとされています。

血液の状態を知ることは、今の自分の健康状態を知る大きなカギになります。

貧血の時、体はどんな状態？

血液は全身を巡って酸素や栄養分を届ける重要な役割を担っている。その中心となる血液中の赤血球や血色素（ヘモグロビン）の濃度が低下して、筋肉、心臓、脳など重要な臓器が酸欠状態になること。その結果、階段の昇り降りや運動をすると疲れやすい、全身がだるい（筋肉）、動悸、息切れがする（心臓）、頭痛、めまいや立ちくらみがする（脳）などさまざまな状態が現れる。食欲不振がみられる場合もある。

貧血の基準（ヘモグロビン濃度）

成人男性	13g/dl 未満	高齢者の目安 （男女）	11g/dl 未満
成人女性	12g/dl 未満		

※思い当たる人は今すぐ健診結果表をチェックしましょう

鉄欠乏性貧血の原因は？

- 鉄の摂取不足・・「鉄欠乏性貧血」貧血の中では最も多い原因！
偏った食事、無理なダイエット、不規則な食事、食事量の不足など
- 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など
思わぬ症状が潜んでいる場合もある）

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

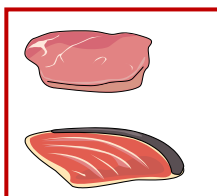
ヘム鉄：動物性食品に含まれる鉄で吸収されやすい [吸収率：23～28%]
豚、牛、鶏などの肉類（特に赤身）・レバー類・あさり、カキなどの貝類
まぐろ、かつお、いわしなどの魚類

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

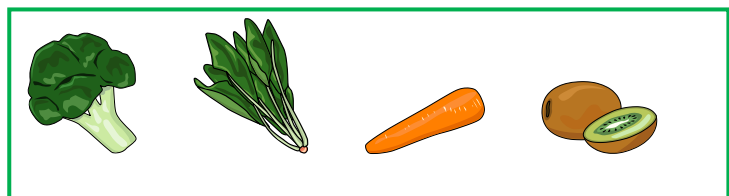
◆食べ合わせで吸収率をアップさせる

○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

◆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]

ヘム鉄

- ・赤身肉 100g 2mg
- ・かつお、あじ等の魚介類 100g 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
- ・あさり 100g(約10個) 3.9mg

非ヘム鉄

- ・豆腐 100g 1mg
- ・厚揚げ 100g 2.6mg
- ・納豆 1パック 1.7mg
- ・豆乳 200ml 2.5mg
- ・小松菜 100g 2.8mg
- ・ひじき乾燥 5g(大さじ1) 0.3mg

簡単鉄摂取メニュー

★サラダ風雑穀ごはん(ビビンパ風)

材料 2人分

<作り方>

鶏レバー串(市販可)	2本
あさり(缶詰むき身)	大さじ2
きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個
小松菜	30g
サラダ菜	3～4枚
雑穀ごはん	240g
<たれ>	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
白ごま	小さじ2
白ねぎみじん切り	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
焼き海苔、温泉卵、一味唐辛子	適宜

- ① 鶏レバーは串からはずし、1cm角程度に切る。
 - ② きゅうりは3mm厚さの小口切りにする。ミニトマトはへたを取り4つに切る。
 - ③ 小松菜は洗って3～4cm程度に切る。サラダ菜は一口大に手でちぎる。
 - ④ たれの材料をすべて混ぜ合わせておく。
 - ⑤ 器にご飯と①、あさりのむき身を入れて混ぜ合わせ②、③の野菜も加えてさっくりと混ぜ④を回しかける。
 - ⑥ 好みで焼き海苔、温泉卵、一味唐辛子を添えて・・・
- ※鶏レバーが苦手な場合は焼き鳥缶詰などでも手軽です
ひじきの煮物などを加えてもおいしくなります
副菜の汁ものを青菜や海藻を入れた豆乳スープにするとさらに鉄分
摂取がアップしますよ

鉄は普段の食事で摂りすぎることはありません。しかし鉄剤やサプリメントを過剰摂取すると吐き気、胃痛、便秘などの症状が出る場合があります。貧血を疑う場合はまず受診して対応しましょう。