

## 貧血の食事

貧血とは、血液中の赤血球にある色素（ヘモグロビン）量が減っている状態をいいます。血液が酸素を運搬する能力は、ヘモグロビン量とほぼ比例します。ヘモグロビンは鉄を原料としており、鉄分が不足することで体内が酸素不足になることで、動悸、息切れ、疲れやすい、頭痛などの症状が現れます。

貧血の中で最も多いのが、鉄欠乏貧血です。今回の栄養通！！では、鉄欠乏性貧血の食事療法についてご紹介します。貧血予防の食事としてもご活用ください。



### ❖ 1日3回規則正しく食べましょう

極端なダイエットや朝食などの欠食が、貧血の原因になります。減食・欠食をしないように心がけましょう。

### ❖ 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう

- ・主食 ごはん、パン、麺類など
- ・主菜 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
- ・副菜 野菜、海藻類など



### ❖ 吸収の良い鉄分をとりましょう

食品に含まれる鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。ヘム鉄は、肉や魚介類の赤身や内臓に多く含まれています。非ヘム鉄は、卵や乳製品などの動物性食品、大豆・野菜・海藻・穀類などの植物性食品に含まれています。非ヘム鉄の吸収利用率は1/10になりますが、肉や魚介類及びビタミンCの多い野菜や果物と一緒に食べると、吸収率が高まります。



1回使用料あたりの鉄分含有量							
ヘム鉄の食品				非ヘム鉄の食品			
食品名	目安単位	目安重量	鉄含有量	食品名	目安単位	目安重量	鉄含有量
豚レバー	串焼き1本	30g	3.9mg	鶏卵	小1個	50g	0.9mg
とりレバー	焼き鳥1本	30g	2.7mg	納豆	1包	50g	1.7mg
豚もも肉	薄切り2枚	50g	0.5mg	生揚げ	1/2個	90g	2.3mg
あさり	10個	30g	1.1mg	ほうれん草	1/3束	90g	1.8mg
かつお	1切	70g	1.8mg	小松菜	1/3束	80g	2.2mg
まぐろ	1切	70g	1.4mg	ひじき(乾燥)	小鉢1	5g	2.8mg

### ❖ 造血効果のあるビタミンを十分にとりましょう

ビタミンB12と葉酸は、正常な赤血球を作るために必要な栄養素です。  
【ビタミンB12を多く含む食品】牛レバー、豚レバー、魚介類、卵黄、チーズなど  
【葉酸を多く含む食品】牛レバー、豚レバー、卵黄、大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど



### ❖ アルコールの飲みすぎに注意しましょう

少量のアルコールは鉄分の吸収をよくしますが、飲みすぎると逆に吸収を悪くしますので、アルコールは適量を守りましょう。

### ❖ 鉄の吸収を妨げる飲み物に注意しましょう

鉄は、コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれるタンニンと結合するとタンニン鉄となり、水に溶けず吸収の悪いものになるため、食事直後は控え、少し時間をあけて飲みましょう。

