

貧血の食事



貧血とは・・・?

貧血とは、血液中の赤血球にある血色素(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り、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、**鉄欠乏性貧血**です。今回は、鉄欠乏性貧血の食事療法についてご紹介します。

食事療法のポイント



必要な食事量を確保しましょう!

こんなことはありませんか??

- ・朝食抜きなどの欠食
- ・無理なダイエット
- ・食欲がない・・・ など

食事の全体量が少なかったり、外食やインスタント食品などに偏ると、様々な栄養素が不足します。特に痩せている人や無理なダイエットをしている人は

1日3食しっかり食べましょう!



POINT①

予防には“鉄”だけではなくたんぱく質や吸収を助ける**ビタミンC**が必要です。

POINT②

正常な赤血球が作られる時に必要な**ビタミンB12・葉酸**も摂りましょう。

ビタミンB12を多く含む食品・・

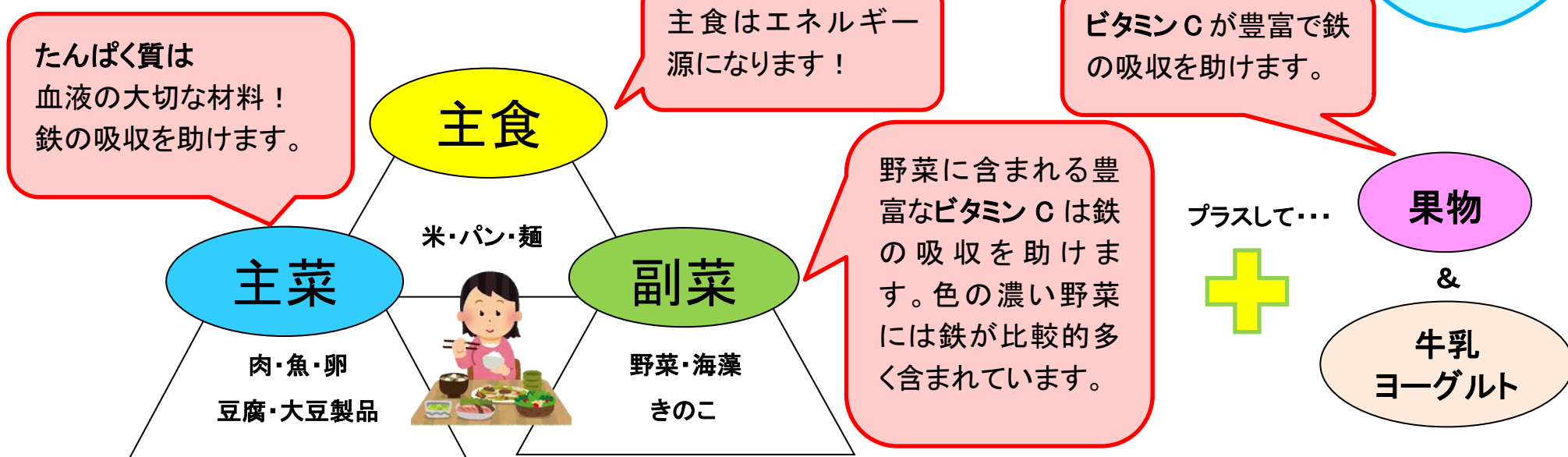
牛レバー、豚レバー、魚介類、貝類、卵黄、チーズなど

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

食事の基本

～主食・主菜・副菜を組み合わせましょう～



鉄分を十分に摂りましょう

食品に含まれる鉄分には、吸収率の良い**ヘム鉄**とあまりよくない**非ヘム鉄**があります。

日々の食事の中で、できるだけ鉄分の多い食品を取り入れましょう。右表の鉄分含有量を参考に、不足しないよう気をつけましょう。

【1日の鉄の推奨量】

	男性	女性
18～29歳	7.0mg	6.0mg
30～69歳	7.5mg	6.5mg
70歳以上	7.0mg	6.0mg



(月経あり 10.5mg)

