

鉄欠乏性貧血

～栄養科通信～

2017年9月号NO. 3



鉄欠乏性貧血とは

血液中の赤血球の中には、体内の各組織に酸素の供給をする役割があるヘモグロビンが存在します。このヘモグロビンは鉄によって作られるので鉄が体の中で足りなくなると血液の酸素運搬がうまくいかず、体が酸欠状態になり、疲労や体のだるさなど様々な症状に繋がります。

◆原因

月経過多や怪我などによる失血、妊娠時や成長期などは特に鉄が不足する為、貧血の症状が現れます。

◆主な症状

動悸・息切れ・易疲労感・全身倦怠感・浮腫・立ちくらみ・顔面蒼白など

1日に必要な鉄の量

成人男性: 7.5mg(18～29歳、70歳～7.0mg)

成人女性: 月経あり10.5mg、月経なし6.5mg

※ 1歳～17歳までは年齢により鉄分の必要量が異なります。妊娠中、授乳中は鉄の必要量が増えるので、詳しく知りたい方は栄養科までお尋ねください。

食事で気を付けたいポイント

①鉄分の多い食品を食べる

鉄分には肉や魚などの動物性食品に多く含まれるヘム鉄と野菜や穀類などに含まれる非ヘム鉄があります。

貧血を予防するために鉄が豊富な食材を食事に摂りいれましょう。

■ヘム鉄

体内への吸収率10～20%

<動物性食品に多い食材>

レバー、赤身の肉、マグロ、カツオ、アサリ、シジミ、カキなど

■非ヘム鉄

体内への吸収率1～6%

<植物性食品に多い食材>

緑黄色野菜、海藻類、大豆製品など



②バランスの良い食事

欠食やインスタント食品が多い食事だと赤血球のもとになる材料「鉄、ビタミンB6、B12、葉酸など」が不足がちです。食事の際は、主食1品(ご飯、パン、麺など)、主菜1品(肉、魚、卵など)、副菜1～2品(野菜、海藻類、きのこなど)がある事を意識しましょう。また、1日1回果物や乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)を食べるとより栄養バランスが整います。

③タンパク質の補給

タンパク質は赤血球やヘモグロビンを構成する材料となり、非ヘム鉄と一緒に食べると鉄の吸収率が高まるので毎回食事に取り入れましょう。

<タンパク質を多く含む食材> 肉類、魚介類、卵、大豆製品など

④ビタミンCの摂取

非ヘム鉄と一緒に食べると鉄の吸収率が高まります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますが加熱する事により失われてしまうのでサラダなどにして食べましょう。

<ビタミンCを多く含む食材>

柿、キウイフルーツ、オレンジ、カリフラワー、ブロッコリーなど

⑤鉄の吸収を阻害する食材に注意

コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げるので食前食後は控えましょう。

貧血予防レシピ

■アサリとひじきの炊き込みご飯 (4人分)

- | | | |
|----------|--------|---|
| ・米 | 2合 | A |
| ・アサリの水煮缶 | 1缶 | |
| (汁も加える) | | |
| ・乾燥ひじき | 10g | |
| ・人参 | 1/2本 | B |
| ・油揚げ | 1枚 | |
| ・酒 | 大さじ 1杯 | |
| ・みりん | 大さじ 1杯 | |
| ・醤油 | 大さじ 2杯 | |



①米をとき、水を入れ最低30分浸水させ、ザルにあけて水気を切る。

②ひじきを洗い水に戻したら、水けを切り食べやすい大きさに切る。油揚げは湯通して1cm幅くらいの細切りにする。人参も油揚げ同様1cm幅の細切りに切る。

③炊飯器に①の米を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎBの調味料を加え混ぜたらAの食材を入れ炊飯する。