

～☆貧血を予防しましょう！☆～

◎貧血とは

貧血とは、赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）濃度が低下した状態をいいます。貧血の中で最も多いのは鉄欠乏性貧血です。血液の重要な働きは、酸素を全身に運搬することです。その酸素を運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは、主に鉄を含む「ヘム」という色素と、たんぱく質が結合した「ヘムたんぱく質」でできており、これが酸素と結合して全身に運ばれていきます。そのため体内に含まれる鉄が減少すると、ヘモグロビンも減り、酸素を運搬する能力が低下するので、疲れやすい、頭痛、息切れなどの症状や運動機能の低下などを招くことになります。



◎貧血の原因は

- ・偏食や無理なダイエットによる良質なたんぱく質、鉄、ビタミンC不足
- ・妊娠、出産等による母体の鉄分不足
- ・生理による出血（通常は貧血になることはありませんが、無理な減量や偏食により、貧血を引き起こすことがあります）
- ・継続的な出血（胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなど消化器の疾患や痔など）と疾患が原因となる貧血（子宮筋腫や子宮内膜症が原因で起こる過多月経や不正出血、造血機能障害、腎障害など）



◎貧血を予防するための食事のポイント

- 1 食事は1日3食規則正しく食べ、偏食・減食・欠食は改善しましょう
必要以上のダイエットや欠食（特に朝食）が、思春期や若い女性の貧血の原因になっています。インスタント食品の多用にも注意が必要です。
- 2 主食・主菜・副菜などを組み合わせ、栄養バランスに注意しましょう
- 3 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など良質のたんぱく質を含む食品を選びましょう
- 4 鉄分を十分にとりましょう



◎鉄を多く含む食品

●ヘム鉄を含む食品

豚レバー（生50g）→6.6mg	あさり水漬缶詰（むき身20g）→5.9mg	かつお（生50g）→1.0mg さば（生50g）→1.0mg くろまぐろ（生50g）→0.8mg くろまぐろ（煮身生50g）→0.6mg	めざし（焼1個15g）→0.6mg
------------------	-----------------------	---	-------------------

●非ヘム鉄を含む食品

調製豆乳（200g）→2.4mg	小松菜（ゆで75g）→1.6mg	ひじき（スタンレス釜製、ゆで50g）→0.2mg	卵（ゆで1個50g）→0.9mg
糸引納豆（50g）→1.7mg	春菊（ゆで75g）→0.9mg	ひじき（鉄釜製、ゆで50g）→1.4mg	
大豆（ゆで30g）→0.7mg	ほうれん草（ゆで75g）→0.7mg		

小松菜やほうれん草、豆類などの野菜に含まれる鉄分は非ヘム鉄といい、体への吸収率は1～6%と非常に少ないのです。一方肉類に含まれているヘム鉄の吸収率は10～20%と、大きな差があります。そのため、鉄分を効率良く摂取するには、(1)ヘム鉄をとる、(2)非ヘム鉄をとるときは、鉄分の吸収を助ける緑黄色野菜や果物などのビタミンCと一緒にとることが大切です。



◎鉄の1日の摂取推奨量

日本人が、1日の食事から鉄を摂取する量は、成人男性では7.5mg、月経のある女性では10.5mg（月経のない女性：6.5mg）が推奨されています。