

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ プラス Plus



貧血予防の
すすめ



貧血 予防のすすめ

貧血とは酸素を運ぶ赤血球などが減少して、
身体のあらゆる部分が酸素不足になっている状態です。
鉄欠乏による貧血が最も多いです。

こんな症状ありませんか？

多く当てはまる場合は貧血の可能性があります。

- 体がだるい・疲れやすい
- 顔色が青白い
- 頭痛や肩こり
- 動悸・息切れ
- めまい・立ちくらみ・耳鳴り
- 抜け毛や枝毛が増えた
- 爪が割れやすい・反り返っている
- 氷など冷たいものが食べなくなる

具合が悪くなったら…

「まず安静」

転倒など二次被害を防止しましょう。



- ・寒を感じやすいので身体を温める
- ・ベルトなどは緩める
- ・起きる時はゆっくり動く

1日にとりたい鉄分の量

12～14歳の男子	11.5mg
12～14歳の女子 月経あり (月経なし)	14.0mg (10.0mg)
成人男性	7.5mg
成人女性 月経あり	10.5mg
妊婦(初期)と授乳婦	9.0mg
妊婦(中期～後期)	21.5mg

(日本人の食事摂取基準2015年版)

女性の鉄分の平均摂取量は7.0mg/日※であり、多くの方が不足傾向にあります。男性でもマラソンなど激しい運動をする方は、貧血になりやすいです。

※平成26年国民健康・栄養調査より

女性には月経や妊娠・出産・授乳などにより鉄の消費量が増えるため、男性よりも多くの鉄が必要となります。また、成長期のお子様も必要量が増加します。



女性に起きやすいのは どうして？

知っておきたい薬と鉄の関係

貧血を
引き起こし
やすい薬

●胃酸を抑える薬(PPIなど)

鉄の吸収を阻害するので、同時に服用するのは避けましょう。

●抗生物質

鉄と抗生物質が結合して、吸収が悪くなりやすいです。

貧血のときに
出される薬

●鉄剤(フェロミア錠など)

便の色が黒くなったり、吐き気や下痢を起こすことがあります。
食直後の服用で軽減することがあります。

鉄分が
過剰にたまり
やすい薬

●痛風治療薬

鉄剤と一緒に飲むと、肝臓に鉄が貯まりすぎてしまうことがあります。

お薬を服用して気になる症状がある方は、医師や薬剤師にご相談ください。

食事の工夫

貧血予防で大切なことは、
日常の食事から色々な栄養素をとることです。
1日3食をバランスよく食べ、
偏食・減食・欠食はやめましょう。

鉄の吸収をよくしよう

ビタミンC

鉄とビタミンCを一緒にとることで、鉄の吸収率があがります。ビタミンCは熱に弱く水に溶け出やすいので、生や炒める調理法がおすすめです。



たんぱく質

良質なたんぱく質と一緒にとると、鉄が吸収されやすくなります。また、たんぱく質は血を作る材料にもなります。



ちょっとまって!

食前・食後のティータイム

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるタンニンには、鉄の吸収を悪くする性質があります。食事とは時間をずらして楽しみましょう。

鉄をとろう

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、体に吸収されやすいのはヘム鉄です。

ヘム鉄	 レバー、赤身の肉、青魚
非ヘム鉄	 緑黄色野菜、大豆製品、貝類

鉄製のフライパンや南部鉄瓶を使うと、料理に鉄分が染みでて鉄の補給になります。

食事のバランスを整えよう

血を作るには鉄だけでなく、たんぱく質・ビタミンB6・B12・葉酸・銅など多くの栄養素が必要です。1つの食材で、すべての栄養素をとることは難しいので、毎食に主食・主菜・副菜をそろえましょう。



作ってみよう!
貧血予防レシピ

イワシのチーズ巻き焼き ～小松菜ソテー添え～

イワシや小松菜には鉄が豊富に含まれます。レモンを搾りお召し上がりください。



●材料(2人分)

・イワシ(開き).....2尾	・レモン(くし型).....2切れ
・こしょう.....少々	・小松菜.....1/2束
・青じそ.....2枚	・にんじん.....40g
・スライスチーズ.....2枚	・コーン(冷凍).....大さじ2
・梅肉(または梅干)・小さじ1(1/2粒)	・塩、こしょう.....少々
・酒.....小さじ1/2	・サラダ油.....小さじ1/2
・みりん.....小さじ1	<用意>
	・つまようじ.....2本

●つくり方

- ① イワシにこしょうをふり、スライスチーズを縦に4等分し、スティック状になるよう重ねておきます。
- ② 梅肉、酒、みりんを合わせておきます。
- ③ イワシの皮を下にして青じそ、チーズ、②をのせ、頭から尾に向かって丸めて、つまようじで尾の根元をとめます。
- ④ オーブントースターで10～15分程度、焼き目がつくまで焼きます。
- ⑤ 小松菜を5cm程度に切り、にんじんは短冊切りにします。
- ⑥ 温めたフライパンに油をひいて、小松菜とにんじん、コーンを炒め、塩こしょうで味をととのえます。
- ⑦ イワシのつまようじを抜き、レモンと⑥を添えたらできあがり。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
203
kcal

塩分
1.5
g

鉄
3.1
mg

たんぱく質
15.7
g

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

レシピ作成:管理栄養士 長友 佐知子