

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 Plus

プラス

2023.7

鉄分足りてる？

貧血予防のススメ



鉄分足りてる？

貧血予防のススメ



貧血とは、酸素を運ぶ赤血球などが減少し、身体のあらゆる部分が酸素不足になっている状態です。貧血にはいくつか種類がありますが、今回は最も多い「鉄欠乏性貧血」についてお話します。

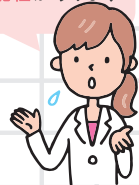
▶ 鉄欠乏性貧血とは？

鉄欠乏性貧血は、からだの中の鉄が不足することによって赤血球が少なくなり、酸素を運ぶ力が弱ってしまう状態です。「疲れやすい」「息切れ」「頭痛」などの症状がありますが、ゆっくり進行した場合は症状が出にくく、気付かない間に貧血がすすんでしまうこともあります。

＼ こんな症状はありませんか？ /

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

多く当てはまる場合は貧血の可能性が
あります



立ちくらみ＝貧血ではない？

立ち上がった時に頭がクラっとする(脳貧血)は、貧血ではありません。起立性低血圧とも呼ばれ、一時的に脳に十分な血液が届かなくなり脳が酸欠状態になることで起こります。脳貧血以外の病気が隠れていることもありますので、気になる症状がある場合は、医師に相談しましょう。



▶ 女性・子どもは貧血を起こしやすい？

女性は月経や妊娠・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、成長期のお子様も鉄の必要量が増加します。とくに発育の盛んな生後9か月～2歳頃と思春期は、鉄不足による貧血が起こりやすくなります。

1日にとりたい鉄分量

赤ちゃんは生まれた時は体内に鉄を貯蔵していますが、生後6か月頃にはなくなります。また、母乳は鉄含有量が少なく、母乳育児の場合は特に鉄分不足に注意が必要です。



年齢	男性	女性
0歳 6～11か月	5.0mg	4.5mg
3～7歳	5.5mg	
8～9歳	7.0mg	7.5mg
10～11歳	8.5mg	月経あり 12.0mg
12～14歳		月経なし 8.5mg
15～17歳	10.0mg	月経あり 10.5mg
		月経なし 7.0mg
18～64歳	7.5mg	月経あり 10.5mg ※50～64歳は11.0mg
		月経なし 6.5mg
		妊婦(初期)授乳婦 9.0mg
		妊婦(中～後期) 16.0mg
65～74歳	7.0mg	6.0mg
75歳～		

成長期では、月経が始まると血液が失われることで、より多くの鉄が必要となります。不足しないよう意識してとりましょう。



赤ちゃんに栄養を与えることで、栄養不足による貧血を起こしやすくなります。特に妊娠中期～後期は多くの鉄が必要となります。



貧血を予防する食生活のポイント

1 バランスよく食べる

貧血の予防で大切なことは、日常の食事から色々な栄養をとることです。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)・銅など多くの栄養が必要です。欠食や偏食をしないように心がけましょう。

食事の基本

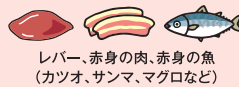


×3食

2 鉄分をしっかりとる

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄の方が体に吸収されやすくなっています。鉄不足が気になる方は、鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れてみるとよいでしょう。

ヘム鉄



レバー、赤身の肉、赤身の魚(カツオ、サンマ、マグロなど)

非ヘム鉄



緑黄色野菜、大豆製品、貝類

3 鉄分を効率よくとる

ビタミンC 吸収UP

鉄とビタミンCを一緒にとることで、鉄の吸収率が上がります。



たんぱく質 吸収UP

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としても大切です。



タンニン 控える

鉄の吸収を悪くする性質があります。タンニンを含むコーヒー・紅茶・緑茶は、食事とは時間をずらして楽しみましょう。



食事ではとれない時は…

● 鉄強化食品を活用してみよう

鉄分を強化した牛乳やチーズ、お菓子など、鉄分を補うために役立つ食品があります。ただし鉄の過剰摂取にならないよう、とり過ぎには注意しましょう。



あさりとトマトのイタリアン豆腐ステーキ

うまみたっぷりのあさりは鉄分豊富!



トマトに含まれるビタミンCで鉄の吸収アップ!



材料(2人分)

〈トマトソース〉

- トマト缶(カット) …………… 1/2缶
- あさり水煮缶(汁を除く) …… 40g
- 玉ねぎ …………… 中1/2個
- ニンニク …………… 1かけ
- オリーブオイル …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… ひとつまみ
- コンソメ顆粒 …………… 小さじ1

- 塩こしょう …………… 少々

〈豆腐ステーキ〉

- 木綿豆腐 …………… 1丁(300g)
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- 粉チーズ …………… 小さじ2
- オリーブオイル …………… 大さじ1/2
- パセリ …………… お好みで

作り方

- 1 豆腐は厚みを半分に切り、さらに2等分にします。キッチンペーパーで包み、重しをのせて10~20分ほど水きりします。
- 2 トマトソースを作ります。玉ねぎ、ニンニクは皮をむき、みじん切りにします。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを中火で炒め、香りがたったら玉ねぎを加えて炒めます。
- 4 玉ねぎが透き通ってきたら、トマト缶とあさりを加え、5分ほど煮詰め、砂糖、コンソメ、塩こしょうで味をととのえます。
- 5 1の豆腐の水分をふき取り、小麦粉と粉チーズを混ぜあわせ、両面にまぶします。
- 6 フライパンにオリーブオイルを熱し、豆腐の両面をこんがり焼きます。
- 7 皿に豆腐を盛りつけ、4のトマトソースをかけます。お好みでパセリを添えてできあがり。

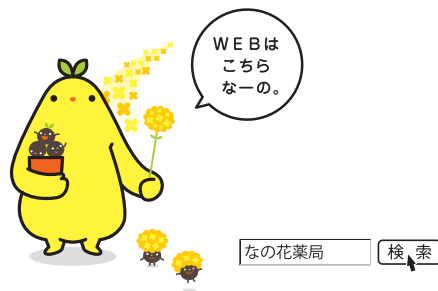
ひとり分あたりの栄養価

エネルギー 246 kcal
塩分 1.0 g
鉄分 8.9 mg
カルシウム 209 mg

※塩分は食塩相当量をあらわしています



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局