

貧血 かもと言われたら

貧血とは？

貧血とは、血液の中の赤血球や血色素が不足して起こる症状をいいます。特に鉄欠乏性貧血は、赤血球をつくる原料となる鉄が不足し、酸素を運ぶヘモグロビンが足りなくなることによって、疲れやすい、頭痛、めまい、肩こり、消化不良、顔色が悪い、イライラするなどの様々な症状を引き起こします。



貧血の種類 以下のようなものなどがあります。

鉄欠乏性貧血	貧血として最も多い ヘモグロビン産生低下
巨赤芽球性貧血	ビタミンB ₁₂ や葉酸の不足 により異常がある状態
溶血性貧血	赤血球の破壊でおこる

貧血を予防するには？

鉄分を多く含む食事をとりましょう

日頃から鉄分を多く含む食事をとりましょう。また、栄養バランスも大切です。毎食で、主食+主菜+副菜1~2品を食べましょう。



食品に含まれる鉄分は2種類

ヘム鉄 肉や魚など動物性のものに多い
とても吸収がよいので積極的に！



非ヘム鉄 野菜・海藻・大豆など植物性のものに多い



少し吸収されにくいので、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると

ひじきは非常に鉄分が多いので、是非ひじき煮だけでなく、卵焼きやチャーハン、サラダなどにも利用してみましょう。

鉄を多く含む食品

豚・鶏レバー 丸干いわし
しじみ あさり 牛肉
ひじき 切干大根 大豆
パセリ ブロッコリー
小松菜 ほうれん草 など

原因は？

主に鉄欠乏性貧血には、下記のような原因が考えられます。

鉄分の摂取量が少ない

急激なダイエット(体重減少)や偏食、やせなどで、たんぱく質が不足し、鉄分も不足している場合。



鉄分の吸収がわるい

体内の鉄量は通常一定に保たれていますが、何らかの影響で、このバランスが崩れている場合。

体内出血がある

月経や他の病気で体内出血がある時など



また、他の病気のために貧血が起こる場合もあります。明らかな貧血の場合、食事の改善だけでは不十分な事も。鉄剤を飲むと共に食事療法を行う事になります。



たんぱく質は毎食で

ヘモグロビンは、たんぱく質と鉄からできているので、肉や魚、大豆製品や卵、牛乳などを毎食食べましょう。但し、摂りすぎないように注意を。



鉄の吸収を助ける栄養素を摂りましょう！

良質のたんぱく質をたっぷりと...

ビタミンCを摂ろう

ビタミンCは、鉄の吸収を高めてくれます。野菜や果物などを意識して食べましょう。他には、葉酸(緑黄色野菜などに多い)ビタミンB₁₂(豚肉、レバー、貝などに多い)なども大切です。これらを十分に摂るには、色々な物を少しずつ食べる事が大切です。



緑黄色野菜をたっぷりと...

飲み物に注意

コーヒーや紅茶、緑茶には、タンニンという鉄の吸収を邪魔してしまうものが含まれています。食事の30分前後は控え、代わりにほうじ茶やウーロン茶、麦茶などがおすすめです。



コーヒー・お茶(タンニン酸)

調理器具を選ぶ



鉄鍋や鉄製のフライパンなど、鉄製の調理器具を使うのも効果的です。また、酢やケチャップなど酸味調味料で調理すると、鍋から溶け出す鉄量が多くなります。

酸味の多い食品や香辛料を利用する

酢や香辛料、梅干、レモンなどを使う料理は、胃酸の分泌を高め、鉄の吸収率を上げてくれます。また、よく噛んで食べることも大切です。



酸味利用

体を動かしましょう

1日30分以上は体を動かしましょう。但し、体調のわるい日などはあまり無理をしないようにしましょう。

