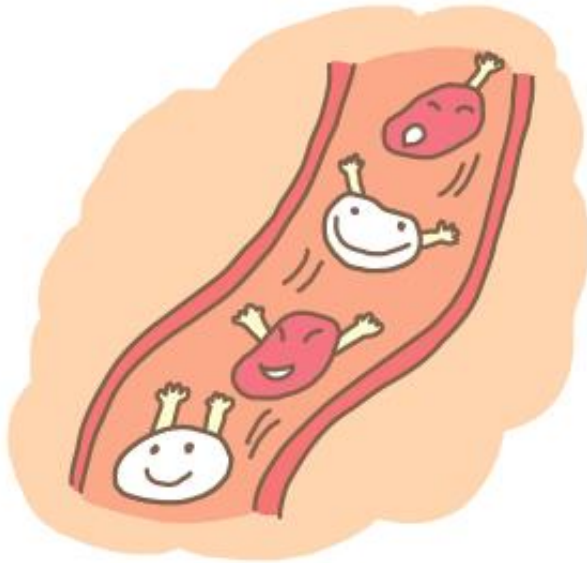


貧血のお話



鉄欠乏性貧血はなぜ起こるの？

血液の最も重要な役割は、全身に酸素を運ぶこと。

この仕事を行うのがヘモグロビンです。

ヘモグロビン量が正常よりも少なくなり、全身に酸素が行き渡らず、めまいや動悸、頭痛などの症状が現れる状態が貧血です。

食事で貧血は改善できます！

▼1日3食 食べていますか？

ダイエットや欠食（特に朝食）は貧血の原因になりやすいです。

▼好き嫌いせず食べていますか？

食事が偏ったままだと貧血は改善しません。偏食はなおしましょう。

▼主食・主菜・副菜を組み合わせていますか？

主食：ごはん・パン・麺類

主菜：肉・魚・卵などメインのおかず（タンパク質を多く含む食品）

副菜：野菜や海藻を使ったおかず（ミネラル・ビタミンを多く含む食品）

その他：果物や乳製品も摂りましょう

▼鉄の多い食品を積極的に摂りましょう！

鉄はヘモグロビンの材料になります。鉄欠乏性貧血では確実に体内の鉄が不足しているため、毎日3食の食事で補給するようにしましょう。

鉄の目標量 男性：7.5mg 女性：月経あり 10.5mg，月経なし 6.5mg

たっぷり鉄メニュー「マグロ納豆」



～材料（1人分）～

マグロ赤身	40g	ひき割り納豆	1パック
からし	少々	納豆のタレ	1つ
しょうゆ	小さじ1弱	青ねぎ	少々

- ① 1口大に切ったマグロをしょうゆとからしで和える。
- ② タレを入れて混ぜた納豆と①を合わせて皿に盛る。
- ③ 青ねぎをちらして完成。ごはんのにのせて、丼にもできます！

鉄1.6g

参考：貧血 Ch (<http://hinketsu.japanda-ch.jp/index.html>)

▼鉄には2種類あります。植物由来の非ヘム鉄よりも、動物由来のヘム鉄の方が体に吸収されやすいので、積極的に動物性食品から鉄を摂りましょう。

ヘム鉄 吸収率：10～20%

豚レバー（串焼1本） 3.9mg

鶏レバー（串焼1本） 2.7mg

豚もも（薄切り2枚） 0.5mg

牛もも（薄切り1枚） 1.1mg

かつお（刺身1人分） 1.3mg

まぐろ（刺身1人分） 1.4mg

イワシ（1尾） 1.1mg

あさり（10こ） 1.1mg



非ヘム鉄 吸収率1～6%

鶏卵（1こ）※ 0.9mg

納豆（1パック） 1.7mg

生揚げ（1/2枚） 2.3mg

高野豆腐（1枚） 1.9mg

がんもどき（小2こ） 1.8mg

ほうれん草（1/3束） 1.6mg

小松菜（1/3束） 2.2mg

ひじき（小鉢1杯） 2.8mg



※鶏卵はヘム鉄・非ヘム鉄どちらの説もあります

鉄の吸収率を上げるためには？

食事から摂取しても体内への吸収率がとても低いため、
効率良く鉄を吸収するための工夫をしましょう！

▼動物性タンパク質と一緒に

動物性タンパク質は鉄の吸収をアップさせてくれます。

▼リラックスして食事を

ゆっくり良く噛んで食べることで胃酸が十分に分泌され、鉄を吸収しやすくなります。

▼ビタミンCをたっぷり

鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。新鮮な野菜や果物を摂りましょう。

▼コーヒー・紅茶に注意

鉄と結びつき吸収率を下げてしまいます。食事の前後は避けるようにしましょう。