



鉄と貧血の予防について

鉄は様々な代謝に関わる重要なミネラルです。不足すると鉄欠乏性貧血となり、その症状は、全身倦怠感、頭痛、めまい、眠気、抑うつ症状、耳鳴り、食欲不振、集中力の低下、皮膚・粘膜の不調、動悸・息切れなど多岐にわたります。

食事のポイント



①鉄分を十分に摂取しましょう

食品に含まれる鉄分には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**があります。

できるだけ鉄分の多い食品を組み合わせ、いろいろな食材を摂取するようにしましょう。

ヘム鉄

主に動物性の食品に含まれ、吸収率は23～25%程度。

肉類は赤身のお肉に多く含まれ、魚類は血合い部分に多く鉄が含まれています。



非ヘム鉄

主に植物性食品に含まれ、吸収率は5%程度。

緑黄色野菜、海藻類などに含まれ、ビタミンC(ブロッコリー、パプリカ、キウイ、いちごなど)と食べると吸収率が高まります。



②1日3食が基本！偏食、欠食、減食はやめてバランスの良い食事を！

必要以上のダイエットや食事抜き(特に朝食)が、高齢者や若い女性の貧血の原因にもなります。加工食品やインスタント食品の食べ過ぎにも注意しましょう。

主食・主菜・副菜・その他(乳製品、果物類)を摂るようにしましょう。

③たんぱく質を摂取しましょう

鉄だけでなく、たんぱく質も赤血球やヘモグロビンを作ります。たんぱく質(肉類、魚介類、乳製品、卵、大豆製品)を毎食食べるように心がけましょう。

④造血効果のあるビタミン類を摂りましょう

ビタミンC…鉄と一緒に摂取すると効率よく鉄を吸収させることができます

ビタミンB12…主に魚介類、レバーなどに多く含まれ、正常な赤血球を作るために必要な栄養素です

葉酸…主にほうれん草、卵黄、納豆などに多く含まれ、正常な赤血球を作るために必要な栄養素です

