



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

貧血

貧血対策のための生活改善と鉄の摂取

現在、①体がだるい・疲れる ②階段を上がるとき息が切れる・動悸がする ③まぶたの裏が白い、などの貧血症状はありませんか？貧血は血液中の赤血球やヘモグロビンが減りすぎて、体内に酸素が十分に行きわたらずに起こる酸欠の状態なのです。また、ヘモグロビンを作る成分の鉄が不足すると、赤血球が小さくなったりして、鉄欠乏性貧血の状態になります。

貧血になりやすい食生活チェック

- 現在ダイエットをしている
- 朝食を抜くことが多い
- 朝食や昼食に比べ、夕食の量が極端に多い
- 外食やコンビニ弁当が多い
- インスタント食品、冷凍食品を使った料理が多い

貧血は、鉄の摂取が少ないために起こることが多いのですが、かといって鉄を多く含む食品だけを摂ったり、鉄剤だけを飲めば防げるわけではありません。また、特に若い女性の場合は生理などで鉄が失われているのに、さらにダイエット目的の無理な食事制限を行い、その結果貧血になってしまうというケースも少なくありません。



※基本は食生活改善です

～食生活改善ポイント！～

1. 1日3食規則正しく食べましょう！

食生活の基本は、3食を規則正しく食べることにあります。無理なダイエットのために食事の回数を減らしたり、夜更して朝が起きられず、結果的に朝食を食べている余裕がないなどの不規則な人は貧血になりやすいのです。

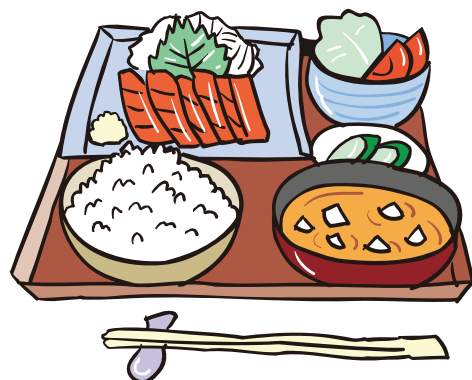
2. よく噛んで食べましょう

ゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べることで胃酸の分泌が活発になり、鉄などの栄養が消化吸収されやすくなります。また、胃に負担をかけずに健康な胃腸を保つことにもつながります。

3. 外食する時は迷わず『定食』を

食生活を考える上でやはり大切なのは栄養のバランスですが、現代女性は仕事を持っている人が多く、外食する機会が非常に増えています。外食ばかりでは栄養が偏りがちなので出来れば避けたいところですが、やはり便利さも利用することも多いと思います。そこで、外食をするときはカレーライスやスパゲティなどの単品料理ではなく、定食やセットメニューを選ぶと良いでしょう。レバニラ炒め定食などは定番ですが鉄分がたっぷりのメニューがおすすめです。また、単品料理にする時でも、ざるそばやピラフなど糖質中心のものよりも、五目そば・中華丼・鍋焼きうどんなど具たくさんものを選びましょう。

栄養のバランスのとれた「定食」を！



貧血防止の食生活

～ヘモグロビンの材料となる「鉄」「たんぱく質」を摂りましょう!～

■貧血防止といえば「レバー」

レバーが苦手という人は多いと思いますが、貧血防止を心がける上ではやはり見逃せない食材です。鉄含有量は圧倒的に高いですし、もちろんたんぱく質も豊富に含んでいます。そのほかにも鉄分の多い食材として有名なものでは、ほうれん草やまぐろの赤身、ひじき、あさりや大豆製品などがあります。また、肉・魚・卵・大豆食品・牛乳などは良質のたんぱく質を多く含んでいるので、鉄分と合わせて摂り入れるように心がけると良いです。



■吸収されやすい鉄って?

鉄には肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、海藻や野菜などに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。吸収が良いのは動物性食品に含まれる「ヘム鉄」でその吸収率は「非ヘム鉄」の約4～7倍にもなります。動物性食品はたんぱく質などの栄養も多く含んでいます但同时に脂肪も多く含んでいるので、食べ過ぎると今度は肥満の原因になってしまいます。そこで…

鉄の吸収率をアップさせるビタミンC

動物性食品の摂取はもちろん大切ですが、そればかりでは結局偏った食生活になってしまいます。植物性食品からも「非ヘム鉄」を吸収するためには「ビタミンC」を一緒に摂ると良いでしょう。ビタミンCは鉄の吸収率をアップさせる上、ヘモグロビンの合成を助ける作用もあります。ビタミンCを多く含む食品としては野菜、柑橘系の果物などが代表的ですが、ほうれん草やパセリなどの緑黄色野菜は鉄分とビタミンCを両方含んでいるのでおすすめです。また、果物や野菜が不足してしまいがちな時は、サプリメントなどを利用して少しでも補うように心がけると良いでしょう。



鉄の吸収率を妨げる食品も…

コーヒー・紅茶・緑茶などは、鉄の吸収率を妨げてしまいます。これらをよく飲む人は、鉄分を多く摂るように心がけましょう。

鉄もたんぱく質も多く含まれる食品

	豚レバー (50g)	あさり (150g)	鶏レバー (50g)	カツオ (100g)	牛ヒレ肉 (100g)
鉄	6.5mg	4.1mg	4.5mg	1.9mg	2.6mg
たんぱく質	10.2g	5.1g	9.5g	25.8g	21.4g

鉄もビタミンCも多く含まれる食品 (100gあたりの数値)

	小松菜	パセリ	菜の花	ほうれん草	ブロッコリー
鉄	3.0mg	9.3mg	2.7mg	3.7mg	1.9mg
ビタミンC	75mg	200mg	120mg	65mg	160mg