



貧血



貧血とは？

慢性的な鉄不足状態が続くと、肝臓などに貯蔵されていた鉄がどんどん放出されて乏しくなり、さらに進行すると赤血球のヘモグロビンをつくる鉄が欠乏して貧血におちいります。貧血になると、酸素の運搬が十分行えないので、酸素不足の症状である『疲れやすい・息切れ・動悸・めまい・頭痛』などが起こります。

鉄はどれくらい摂ればいいの？

1日あたりの鉄の栄養所要量

- ・成人男性および閉経後の女性…10mg
- ・成長期や月経のある女性……12mg
- ・妊娠中や授乳中の女性……10~15mg

鉄不足にならない食生活は？

★鉄の多い食品、多くとれる食品を選び毎食しっかり食べる

(表) 食品中の鉄含有量

食品名	1回使用量	
	(g)	鉄含有量(mg)
豚レバー	50	6.5
鶏レバー	50	4.5
牛レバー	50	2.0
豚ヒレ肉	100	1.5
鶏ヒレ肉	100	1.2
牛ヒレ肉	100	2.5
まぐろ赤身	80	1.6
あさり	30	2.1
煮干し	10	1.8
干しひじき	5	2.8
干しのり	1	0.1
大豆(ゆで)	50	1.0
きな粉	3	0.3
豆腐	300(1丁)	4.2
生あじ	120(1枚)	3.1
納豆	30	1.0
豆乳飲料	200	1.0
卵	60	1.1
ほうれんそう	80	3.0
こまつな	80	2.4
めし(精白米)	130	0.1

★食事の全体量をきちんと確保する

鉄はほとんどの食品に含まれているので食事の量にほぼ比例して摂ることができます。朝食を抜いたり、あるいは子食摂、いても、一日に摂る食事の全体量が少ない人は鉄不足になりがちです。

★鉄の吸収をよくする食べ方をする

左の表の上欄のような動物性食品に含まれる鉄は消化管の中でビタミンCと一緒にあると吸収されやすい型の鉄にかかります。つまり、肉や魚に含まれる鉄はビタミンCを含む野菜や果物と一緒に食べると吸収が良くなります。そして、植物性食品に含まれる鉄は魚や食肉に含まれるある種の成分(食肉因子)と一緒にあると吸収が良くなります。

鉄の吸収という点から考えてもやはり一食一食の食事献立はいろいろな食品を組み合わせる栄養バランスのよい食事が大切!!