



早めの対策がカギ！貧血予防の食生活

～動悸や息切れ、ふらつきなどはありますか？～

●貧血とは 赤血球あるいはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態をいいます。原因により、貧血の種類が異なりますが、多くは、ヘモグロビン*の主な材料の鉄が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。 *酸素を体の隅々まで運ぶ役割を持つ

●貧血の症状

疲れやすい、顔色が悪い、めまい、立ち眩み、すぐに息が切れる、頭痛、髪の毛が抜けやすい、爪がわれやすいなど症状は多岐にわたります。

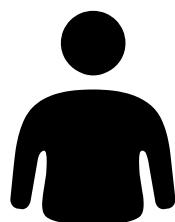
●貧血の目安(WHO)

ヘモグロビン値(血色素量) 男性13g/dl未満、女性12g/dl未満

●鉄欠乏性貧血の原因

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| (1) 鉄摂取量の不足 | 欠食・偏食、ダイエット、外食頻度が多い等の栄養バランスの偏り |
| (2) 鉄需要の増加 | 成長期や妊娠・授乳期で鉄の消費量が増加 |
| (3) 過剰な鉄の損失 | 月経、潰瘍、痔、がんなどによる消化管からの出血による損失 |
| (4) 吸収障害 | 胃切除などにより、鉄の吸収が阻害される |

●かくれ貧血(潜在性鉄欠乏)にも注意



体内にある鉄は…

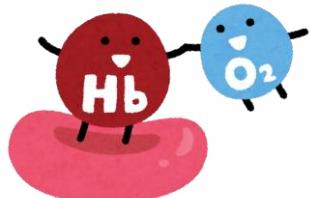
- [約7割 赤血球の中のヘモグロビンに含まれている
約3割 貯蔵鉄として存在する
(フェリチンというたんぱく質と結びつき肝臓などに貯蔵)



ヘモグロビン値(血色素量)が正常でも、鉄が十分な量をとることができておらず、貯蔵鉄が減り、かくれ貧血(潜在性鉄欠乏)に陥っている場合があります。そのままにすると、鉄欠乏性貧血が起こるリスクが高まるため、鉄をしっかり摂る等の早めの対策が必要です。また、何か気になる症状があれば、医療機関を受診しましょう。

●特に注意したい世代

- (1)成長期 成長に伴い、鉄の必要量が増大します。
痩身願望による、無理なダイエットに注意しましょう。
また、スポーツをする子は、スポーツ貧血に陥る可能性があります。



～スポーツ貧血について～

要因①汗をかく…汗にも鉄が含まれる

要因②筋肉量が多い…筋肉量が多くなると、鉄の必要量が増える

要因③赤血球が壊れる…足裏に衝撃が加わるスポーツは、毛細血管内の赤血球が壊れることがある(溶血性貧血という)

(2)月経期の女性 月経により、鉄の損失が増加します。貧血の原因として、婦人科系の疾病が隠れていることがあります。

(3)高齢期 加齢に伴い、血液を作ることに関わる体の働きが低下することで起こりやすくなる。貧血のサインを年齢のせいと思い込み、貧血の原因となる重大な病気を見逃すことがあるため、注意が必要です。

貧血予防の食事のポイント

ポイント1 食事の基本を整える

貧血予防には、鉄だけでなく、たんぱく質やビタミンCなどの栄養素が必要です。1日の食事量が少ないと、様々な栄養素が不足します。まずは、食事の基本を整え、食事量を見直すことが大切です。

特に朝食を欠食する習慣がついている方は注意が必要です。果物や牛乳・乳製品など、手軽に食べることができる食品を取り入れてみましょう。

【食事の基本】 ①1日3食、主食・主菜・副菜を揃える ・ ②1日のどこかで牛乳・乳製品、果物をとる

① 1日3食 主食・主菜・副菜を揃える



分類	1食あたりの目安量
【主食】 ごはん、パン、麺類	ごはん茶碗1杯(約150g)、 食パン1枚(6枚切)、ロールパン2個、麺類1人前
【主菜】 肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず	卵1個(約60g)、 肉・魚の場合は手のひらに乗るサイズと厚み
【副菜】 野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず	生野菜の場合両手1杯、 加熱調理した野菜の場合片手1杯(約120g) 野菜の1日の摂取目標量:350g

② 1日のどこかで牛乳・乳製品、果物を



分類	1日あたりの目安量
【牛乳・乳製品】	牛乳コップ1杯(約200ml)、小さいヨーグルト2個、6Pチーズ2個
【果物】	りんごサイズ1個、みかんサイズ2個 <u>果物の1日の摂取目標量:200g</u>

～気を付けるのは、肥満だけじゃない！痩せすぎに注意～

現代では、若い女性や高齢者の痩せが、健康に影響をもたらすことで問題視されています。痩せは、貧血の他にも骨粗しょう症、フレイル(健康と要介護の間の状態のこと)に陥る可能性が高くなります。

★BMIを確認しよう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}} \times \frac{1}{\text{身長(m)}}$$

$$(\quad) = (\quad)(\text{kg}) \div (\quad)(\text{m}) \div (\quad)(\text{m})$$

BMIの見方

	痩せ	標準 ※目標とするBMI
18～49歳	18.5 未満	18.5～24.9 未満
50～64歳	20.0 未満	20.0～24.9 未満
65歳以上	21.5 未満	21.5～24.9 未満

ポイント2 鉄を多く含む食品を意識してとる

鉄の推奨量(mg/日)

年齢(歳)	男性	女性 ※妊婦・授乳婦を除く	
		月経なし	月経あり
18～29			10.5
30～49		6.5	11.0
50～64			-
65～74			
75～	7.0		

鉄は、吸収率の高い「ヘム鉄」と、吸収率の低い「非ヘム鉄」に分類されます。非ヘム鉄もビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収されやすくなるため、積極的に摂りましょう。

鉄の多い食品

ヘム鉄… 動物性食品に含まれる

肉類

豚レバー 6.5mg/50g 牛もも肉 2.0mg/80g 豚ヒレ肉 0.7mg/80g

★鶏、牛レバーにも多く含まれます！



魚介類

まいわし 1.7mg/80g かつお 1.5mg/80g さんま 1.0mg/80g

ぶり 1.0mg/80g 煮干し 0.9mg/5g しじみ 1.7mg/20g

あさり 1.1mg/30g



非ヘム鉄… 植物性食品に含まれる

穀類

そば(乾麺) 2.6mg/100g 玄米ごはん 0.9mg/150g ライ麦パン 0.8mg/60g



卵 0.9mg/1個

大豆製品

生揚げ 2.6mg/80g 豆乳 2.4mg/200ml 納豆 1.7mg/50g

木綿豆腐 0.9mg/100g



野菜、きのこ、海藻類

小松菜 2.2mg/80g ほうれん草 1.6mg/80g 春菊 1.4mg/80g

枝豆 1.4mg/50g 切干大根(乾物) 0.6mg/20g

きくらげ(乾物) 1.8mg/5g

焼きのり 0.3mg/1枚 乾燥ひじき 0.2mg/3g 乾燥わかめ 0.1mg/2g



～サプリメントについて～

サプリメントは栄養素を補助するものであり、基本的には、食事で栄養素を摂るようにします。

食事を見直しても貧血症状の改善がみられない、症状が強い場合は医療機関を受診し、相談を。

サプリメントを服用したい場合は、医師や薬剤師に相談するとよいでしょう。

～緑茶・紅茶・コーヒーについて～

食事中や食事前後の濃い緑茶、紅茶、コーヒー等は控えましょう。タンニンとよばれる成分が、鉄の吸収を阻害します。特に、鉄剤による治療をされている方は注意しましょう。

ポイント3 ビタミンCを摂る

鉄の吸収率UP

パプリカ、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもなどの野菜・いも、キウイフルーツ、柿、グレープフルーツなどの果物に多く含まれます。

ポイント4 たんぱく質を摂る

動物性たんぱく質は
鉄の吸収率UP

鉄の吸収を助けるだけでなく、鉄と一緒にヘモグロビンの材料になります。また、たんぱく質は、筋肉を維持するために重要な栄養素です。

体重50kgの人が1日摂るべきたんぱく質の量は、最低でも50g、筋肉量を増やすためには、60~75gは必要です。たんぱく質は、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品を中心のおかず）に多く含まれます。主食と副菜にも含まれるため「食事の基本を整える」ことが重要です。

1日に必要なたんぱく質量

筋肉量を維持する [体重(kg)×1.0~1.2]g
筋肉量を増やす [体重(kg)×1.2~1.5]g

[参考]食品／たんぱく質量

鶏むね肉 80g	/17.0g	まぐろ 80g	/20.3g
牛もも肉 60g	/15.4g	納豆1パック	/8.3g
豚肩ロース肉 80g	/13.7g	木綿豆腐 100g	/7.0g
生鮭 80g	/15.7g	卵 1個	/6.1g

ポイント5 ビタミンB₁₂、葉酸を摂る

ビタミンB₁₂と葉酸は、正常な赤血球を作るために必要な栄養素です。

ビタミンB₁₂は、レバー、魚介類、海藻に、

葉酸は、レバー、海藻、青菜、枝豆、納豆などに多く含まれています。



ポイント6 いろいろな食品を食べる

貧血予防に大切な栄養素は、様々な食品に含まれていることが分かったと思います。

貧血予防を始め、体に必要な栄養素を摂るには、いろいろな食品を食べることが大切です。チェックシートでご自身の食生活を確認してみましょう。