



貧血予防の食事について

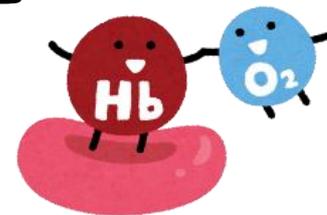


①貧血

貧血とは？

➡ 血液中の赤血球の成分である**ヘモグロビン(Hb)**の量が少なくなっている状態

➡ ヘモグロビンの量が減ると全身の細胞に酸素が十分に行き渡らない



➡ 動悸、息切れ、倦怠感、顔面蒼白、立ちくらみなどの症状が現れる



①貧血

貧血とは？

➡ 貧血の多くは鉄欠乏性貧血

➡ ヘモグロビンは主に鉄で構成されている鉄が不足すると血液中のヘモグロビンも不足してしまう

①貧血

月経のある女性はより鉄が必要です

1日の鉄の推奨量（日本人の食事摂取基準2020年版）

年齢	男性	女性	
		月経なし	月経あり
18～29歳	7.5mg	6.5mg	10.5mg
30～49歳	7.5mg	6.5mg	10.5mg
50～64歳	7.5mg	6.5mg	11.0mg
65～74歳	7.5mg	6.0mg	—
75歳以上	7.0mg	6.0mg	—

男性に比べると約1.5倍鉄の摂取が必要！
胎児の成長を左右する妊娠期も
多くの鉄が必要！！

①貧血

鉄には種類が2つあります

ヘム鉄

- ・肉、魚などの動物性食品に多く含まれる
- ・体内への吸収率は高い

非ヘム鉄

- ・大豆製品、野菜、海藻類などの植物性食品に多く含まれる
- ・体内への吸収率は低い

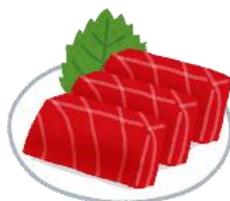
①貧血

こんな食品に鉄が多く含まれています

へム鉄 (動物性の食品)



牛もも赤身肉
(100g)
鉄 2.8mg



かつお
(100g)
鉄 1.9mg



鶏レバー
(100g)
鉄 9.0mg

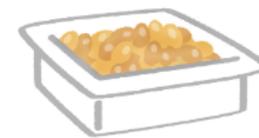


あさり水煮
缶1個(60g)
鉄 9.0mg

非へム鉄 (植物性の食品)



厚揚げ
(100g)
鉄 2.6mg



納豆
1パック(40g)
鉄 1.3mg



小松菜
1/2袋(100g)
鉄 2.8mg



干しひじき
大さじ1(3g)
鉄 0.2mg

①貧血

鉄の吸収率に関する栄養素について

たんぱく質



- ・赤血球やヘモグロビンの材料となる
- ・特に肉や魚などの動物性たんぱく質と一緒に摂取することで吸収率UP!

ビタミンC



ビタミンCを多く含む
緑黄色野菜、果物、芋類などと
一緒に摂取すると吸収率UP!

カフェイン



- ・コーヒーやエナジードリンクなどに多く含まれるカフェインは鉄の吸収を阻害するため摂り過ぎ注意!



鉄は水溶性なので、茹でると煮汁に溶け出る性質
みそ汁やスープで汁ごと、蒸す・焼く調理法もオススメ!

①貧血

このような食事でも貧血の原因となります

欠食

偏った食事

無理なダイエット

簡単な食品で
食事を済ませる



- ・ 偏った食事、欠食、無理なダイエットも貧血の原因
- ・ インスタント食品やお菓子で食事を済ませず、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう