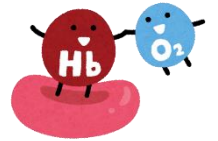


【鉄欠乏性貧血とは？】

血液の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です。貧血の多くは鉄欠乏貧血です。
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ず、動悸や息切れ、倦怠感、顔面蒼白、立ちくらみなどの症状が現れます。



【食事のポイント】

※症状が改善されない場合は、病院へ受診し相談しましょう。

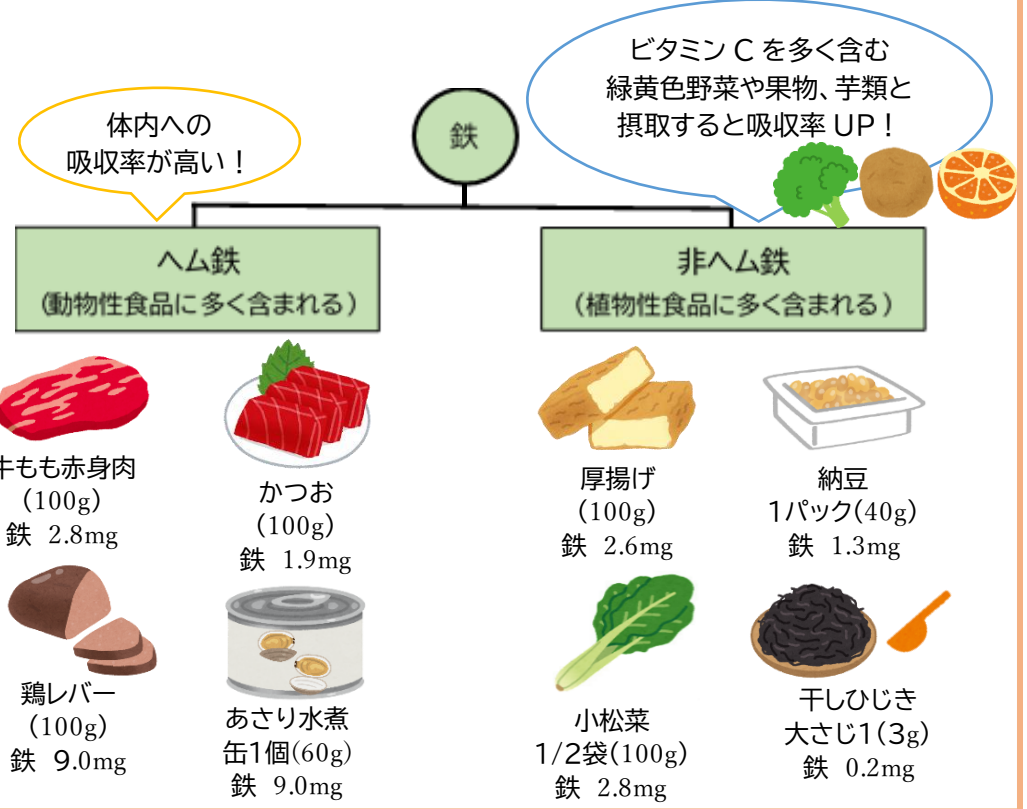
① 鉄を含む食品を摂りましょう

ヘモグロビンは主に鉄で構成されているため、鉄が不足すると血液中のヘモグロビンも不足してしまいます。鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があり、ヘム鉄は肉や魚などの動物性食品に多く含まれ、非ヘム鉄は大豆製品、野菜、海藻類などの植物性食品に多く含まれています。ヘム鉄の方が体内への吸収率が高く、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物、芋類などと一緒に摂ることで鉄が吸収されやすくなります。

月経のある女性はより鉄の摂取が大切です！

☆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	—



② たんぱく質を多く含む食品を摂りましょう

たんぱく質は赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。特に肉・魚などの動物性たんぱく質は鉄の吸収を促進させる働きがあります。



食事は主食・主菜・副菜がそろった食事を

偏った食事、欠食、無理なダイエットは貧血の原因となります。インスタント食品やお菓子などで食事を済ませず、主食・主菜・副菜がそろった1日3食の食事を摂るよう習慣づけましょう。

