

管理栄養士 だより

貧血には、食生活の見直しが大切です!

貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。栄養バランスが崩れ、鉄が不足していませんか？
食事から鉄やたんぱく質、ビタミンなど必要な栄養素をしっかり摂りましょう。

貧血とは…



赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態。ヘモグロビンは主に鉄を含む色素とたんぱく質が結合してできており、体中に酸素を運搬します。つまり体内の鉄が減少するとヘモグロビンも減り、酸素が行き渡らなくなります。

貧血の種類

最も多い

鉄欠乏性貧血	鉄不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起こる
再生不良性貧血	骨髄機能の低下により血液が産生できなくなり起こる
巨赤芽球性貧血	赤血球の合成に必要なビタミンB12、葉酸の不足により起こる
溶血性貧血	赤血球の破壊により起こる
腎性貧血	赤血球をつくるはたらきを促進するホルモン(エリスロポエチン)の産生が低下して起こる

鉄はどれだけ必要?

(mg/日)

		10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
男性	推奨量	8.5	10.0		7.5			7.0	
女性	推奨量	月経なし	8.5	7.0	6.5			6.0	
		月経あり	12.0	10.5			11.0	—	—

日本人の食事摂取基準(2020年版)

※ 妊婦初期の場合は+2.5、中期・後期の場合は+9.5、授乳婦の場合は+2.5を「月経なし」の値に足してください

食事のポイント

鉄 食品に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。

吸収率の高いヘム鉄が多い食品を積極的にとり入れましょう

ヘム鉄と非ヘム鉄の違い

	吸収率	多く含む食品(食品100gあたりの鉄の含有量(mg))
ヘム鉄	高い	レバー(牛4mg・鶏9mg・豚13mg)・かつお(1.9mg)・まぐろ(1.1mg)など動物性食品
非ヘム鉄	低い	小松菜(2.8mg)・ほうれん草(2mg)・納豆(3.3mg)・大豆(ゆで)(2.2mg)・豆乳(1.2mg)など

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすくするため、ビタミンCの豊富な野菜や果物と一緒に摂取しましょう



※コーヒーに含まれるカフェインや、緑茶に含まれるタンニン(苦味成分)は鉄の吸収を阻害します。コーヒーや緑茶、紅茶よりも、麦茶やほうじ茶がおすすめです!

たんぱく質 たんぱく質は、赤血球やヘモグロビンの材料となります。また、肉や魚の動物性たんぱく質は、非ヘム鉄の吸収を高めます。

ビタミン 葉酸やビタミンB12は赤血球が作られるときに必要です。

葉酸の多い食品

レバー
ほうれん草
アスパラガス
ブロッコリー
納豆 など

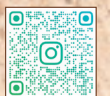


ビタミンB12の多い食品

レバー
魚介類
チーズ など



各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いたします!



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO NUTRITION
管理栄養士のInstagram

M みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店・マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店