

# 貧血を予防しよう!

～鉄分不足を食事から改善～



朝起きられない



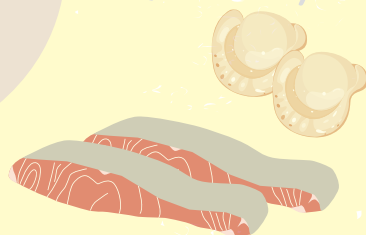
めまいがする



やる気が出ない



イライラしやすい



## 貧血の症状を見逃さないで!

**必見!!** だるい、朝起きられない、やる気が出ないと感じるあなたへ

## それ、鉄分足りていますか?

目次

①貧血のチェック (P.2)

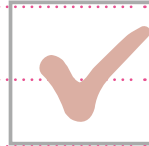
②貧血と鉄分について (P.3)

②貧血を改善・予防する4つのポイント (P.4～)

## 貧血のチェックリスト

1つでも当てはまる人は貧血の可能性あり!

- ①だるくて、やる気がでない
- ②睡眠が浅く、朝なかなか起きられない
- ③疲れやすく夕方はガス欠状態
- ④肩こりがひどく、よく頭痛がする
- ⑤立ち上がるとめまいを起こすことがある
- ⑥集中力が続かない
- ⑦イライラしやすく怒りっぽい
- ⑧爪が薄く割れやすい、爪の先が反り返る
- ⑨肌が青白い、肌荒れがなかなか治らない
- ⑩まぶたの裏の粘膜が白い
- ⑪氷をむさぼり食べてしまう



特に⑧～⑪に当てはまる人は鉄分不足による貧血かも!

貧血を侮っていませんか？

# 貧血を改善・予防する食事

血液検査項目「ヘモグロビン濃度」で貧血が分かります。

### ヘモグロビンとは？

赤血球の中に存在しており、酸素を全身に運ぶ重要な役割をしています。

### 〈WHOによる貧血の診断基準〉

	ヘモグロビン濃度	
成人男性	<b>13</b>	g/dl
成人女性	<b>12</b>	g/dl
妊婦、幼児	<b>11</b>	g/dl

診断基準値より低いと、上記貧血のチェックリストの症状が現われやすいです。また、上の①～⑦の症状がある方は、鉄分不足以外の貧血や低血圧などでも起こる可能性があるため、医師に相談してみましよう。

Step  
**01** 貧血って何?

貧血は、何らかの原因によって、ヘモグロビンの数が減っている状態のことを言います。貧血の原因の70～80%が鉄分不足によるもので、これは鉄欠乏性貧血と呼ばれます。

**貧血になると...**

頭痛や動悸、倦怠感などの症状が現われます。脳への負担も生じるため、思考力、学習能力、記憶力の低下につながります。

**放置してはダメ!!**



貧血を放置しておくと、全身に酸素を無理やり行き渡らせようと心臓に負荷がかかり、心不全や心筋梗塞となる危険性が生じます。また、腎機能障害や深刻な病気が隠れていることもあるので、放置せず医師に相談してみましょう。

Step  
**02** 鉄分の役割は?

鉄分には心身の健康を保つ重要な役割があり、特にヘモグロビンを作るのに欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると、ヘモグロビンの数が減少するため、鉄分を積極的に摂りましょう。また、体内に蓄えられた鉄分のうちの約70%が機能鉄に、約30%が貯蔵鉄に分類されます。

**機能鉄**

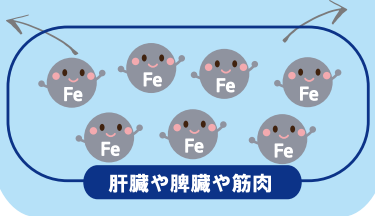
ヘモグロビンの構成成分として酸素を運搬する役割



酸素を全身に運び常に忙しい

**貯蔵鉄**

体内にストックされていて、機能鉄が不足した時に利用される。



※この貯蔵鉄が不足すると貧血になりやすくなります。

Step  
**03** 1日に必要な鉄分の量とは?

女性(月経あり)



推奨量(摂取量):10.5mg  
(15～49歳)

女性(月経なし)



推奨量(摂取量):6.5mg  
(18～49歳)

妊婦



推奨量(摂取量):  
妊娠初期9.0mg  
妊娠中、後期16mg

大人の男性



推奨量(摂取量):7.5mg  
(18～74歳)

**成長期の男性も鉄分不足に注意を!!**

摂取量10.0mg  
(15～19歳)



+2mg/日  
を意識!

参照: 2020年版「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)

## 貧血を改善・予防する食事療法

- 1 鉄分の多い食品を摂る
- 2 鉄分が吸収されやすい食品を摂る
- 3 十分なエネルギーを摂る(糖質の摂り方に注意する)
- 4 サプリメントを正しく使用する

### 1 鉄分の多い食品をとる

鉄分の多い食品を知り、上手に摂取すれば貧血予防・改善に繋がります。鉄分には吸収されやすい「**ヘム鉄**」と、ヘム鉄より吸収されにくいが摂取しやすい「**非ヘム鉄**」があります。バランス良く摂りましょう。

#### ヘム鉄

##### 肉類

※妊婦さんは摂り過ぎに注意しましょう

豚レバー:13.0mg  
牛もも肉:2.8mg



赤身肉、内臓系など

ヒレ肉や肩ロースにも含まれています。

##### 魚類

さば:1.2mg  
かつお:1.9mg



青魚、赤身の魚

白身魚より青魚の方が鉄分は多いです!

##### 貝類

アサリ:2.2mg  
赤貝:5.0mg



あさり、赤貝など

食品成分データベース(文部科学省)参照

※100gあたりの鉄の含有量

吸収率 15~25%

#### 【ヘム鉄の特徴】

ヘム鉄は、ヘモグロビンと既に形が似ているため吸収されやすいのが特徴です。また、他の食品と一緒に摂っても吸収を妨げないため効率よく吸収できます。ただしコレステロールが多いので摂りすぎに注意!

#### ◆アドバイス:バランス良く摂取を

ヘム鉄、非ヘム鉄の食品には、それぞれに異なるビタミン、ミネラルが含まれているため、どちらか一方を摂れば良いというわけではありません。

#### 非ヘム鉄

##### 大豆製品

納豆:1.9mg  
木綿豆腐:1.5mg



##### きのこ類

えのき:1.1mg  
しめじ:0.5mg



##### 緑黄色野菜

緑黄色野菜の中でも葉物野菜に特に多い!



小松菜:2.8mg  
ほうれん草:2.0mg  
枝豆:2.7mg

吸収率 2~5%

#### 【非ヘム鉄の特徴】

非ヘム鉄は吸収されやすい形に変えてから取り込まれるため、吸収率がヘム鉄よりも低いです。しかし、吸収されやすい食品と一緒に摂ることで吸収率が上がります。詳しくは隣のページへ!

➤ 鉄分が比較的多いメニュー

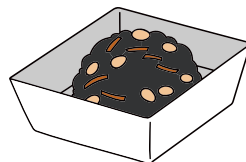
レバニラ  
(1皿分)

鉄分約10.2mg



ひじきの煮物  
(小鉢1個分)

鉄分約5.2mg



焼き鳥レバー 2本  
(約60g)

鉄分約5.4mg



アサリのクラムチャウダー  
(1皿分)

鉄分約2.4mg



豆乳を入れると  
さらに鉄分UP!

ココア(100ml)

鉄分約2.9mg



★普段のお食事でも  
鉄分を意識してみましょう!

◆アドバイス:鉄分の摂りすぎ

鉄分の過剰摂取は、胃の不快感や便秘、嘔吐などの体調不良を引き起こす可能性があるため、食事とサプリメントから1日あたり女性は40mg、男性は50mg以上摂らないように注意しましょう。ただし、貧血治療で鉄剤を服用されている方は、この限りではありませんので、医師の指示に従いましょう。

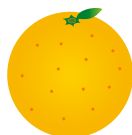
2 鉄分が吸収されやすい食品を摂る

鉄分の吸収率を上げる

体内に吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCやクエン酸などと一緒に摂ることで、効率よく体内に取り込まれます。

【ビタミンC】

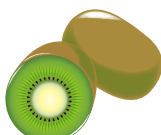
ビタミンCは、非ヘム鉄を吸収されやすい鉄分に変える作用があります。



オレンジ



ピーマン、パプリカ



キウイ

【クエン酸】

クエン酸やリンゴ酸に含まれる果実酸は、鉄分などのミネラルを包み込んで吸収しやすい状態へと変化させる作用があります。



レモン



酢



梅干し

## 良質なたんぱく質を摂りましょう

### たんぱく質が不足すると...

最近、たんぱく質不足による貧血が増加しています。ヘモグロビンは、鉄分とたんぱく質で出来ているため、偏った食事をしていても鉄分を摂っていても貧血を引き起こす恐れがあります。

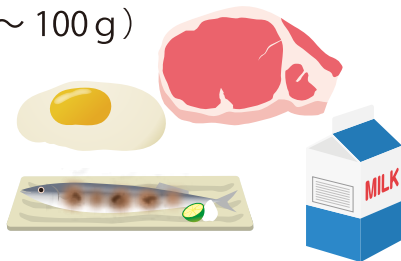
### ★POINT

たんぱく質は人の体を作る上で重要な栄養素です。その中でも、たんぱく質に含まれる「**必須アミノ酸**」は人の体内では合成できないため、食品から摂る必要があります。必須アミノ酸は下記食品に多く含まれているため、積極的に摂りましょう。

### 〈1日に摂るべき目安量〉

#### 【動物性たんぱく質】

魚：1切れ（80～100g）  
肉：80～100g  
卵：1個  
牛乳：200ml



これらに  
必須アミノ酸  
が多い★

#### 【植物性たんぱく質】

納豆1パック  
豆腐1/2丁  
大豆（煎り）30g程度



## 胃の調子を整えましょう

鉄分は主に小腸で吸収されるため、腸内環境を整える必要があります。また、酸味の強いものや香辛料、海藻類、こんにゃくなどは、胃酸の分泌を高めるため、鉄分の吸収が高まります。

### 【発酵食品】

発酵食品は腸内環境を整えるだけでなく、肌荒れを改善する効果も期待できます。



しょうゆ、味噌、チーズなど

### 【善玉菌】

代表的な善玉菌の中にビフィズス菌や乳酸菌があり、これらは腸の働きを活発にしてくれます。オリゴ糖も一緒に摂るとよりオススメです。



ごぼう、バナナ、ヨーグルトなど

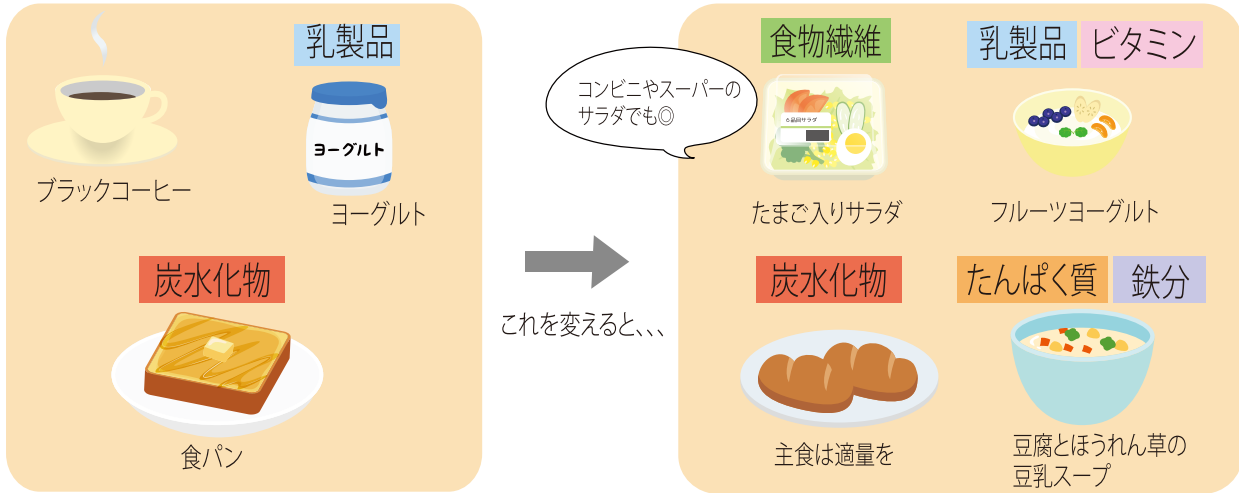
### ◆アドバイス：鉄分の吸収を妨げる食品は控えましょう！

赤ワインや緑茶に含まれる**タンニン**、コーヒーに含まれる**カフェイン**は体内で鉄分と結びつき吸収を妨げるので、注意が必要です。食後30分～1時間は控えるようにしましょう。また、インスタント食品や加工肉などに含まれる**リン酸塩**という添加物も鉄分の吸収を阻害します。

### 3 十分なエネルギー量を摂取しましょう

健康維持には、十分なエネルギー量の確保やバランスの摂れた食事が大切です。特に**ダイエットや偏食をしている人は**ヘモグロビンが正常に作られにくいです。

#### 〈普段の朝食例〉



活動量の少ない女性でも  
1日1600~2000kcalは摂取しましょう

### 4 サプリメントを正しく使用する

サプリメントを使うことも有効ですが、使い方には注意が必要です。

- ①サプリメントに頼らず食事はきちんと摂りましょう。
- ②過剰摂取は内臓に負担をかけてしまったり過剰症の危険性もあるので、用法用量を守って使いましょう。

#### 〈Q&A〉



鉄のサプリメントだけとっていいの？



A

サプリメントは医薬品とは異なり、鉄の含有量や効くまでの時間が違います。サプリメントは食事から上手く鉄分を吸収できなかった時の補助の役割として使用してみましょう。また、貧血の症状がひどくなる前に一旦医師に相談してみましょう。



鉄剤がNGな人って？

A

C型肝炎などの肝機能障害がある人は、鉄分の過剰摂取によって、疾患を悪化させる可能性があります。また、便秘などの症状が出た場合には速やかに医師にご相談下さい。

#### ◆アドバイス:サプリメントの効果的な使い方

用法用量をきちんと守って服用しましょう。  
また、胃を荒らさないためにも食後に服用するのがベストです。

# 貧血の種類

鉄欠乏性貧血以外にもこんな貧血があります

## 再生不良性貧血

骨髄中の造血幹細胞に問題があり血液の成分が作られなくなってしまう

## 巨赤芽性球貧血

ビタミンB12 や葉酸などが不足して赤血球が正しく作れないことで起こる

## 溶血性貧血

赤血球の寿命が短く、赤血球が破壊されて産生が追いつかないことで起こる

## 腎性貧血

腎臓の働きが低下することで、赤血球をつくる能力が低下することで起こる

## 赤血球恒数による貧血の分類

赤血球数	MCV	MCH	MCHC	貧血のタイプ
正常 (または減少)	低値 82fL以下	低値 26pg以下	低値 29%以下	鉄欠乏性貧血
減少	正常 83~100fL	正常 27~34pg	正常 30~36%	溶血性貧血 再生不良性貧血 腎性貧血
減少	高値 101fL以上	高値 35pg以上	ほぼ正常	巨赤芽球貧血

参照:和田高士(2020),ちょっと気になるカラダの数値がみるみるよくなる本,学研プラス,p56

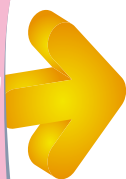


ご存知ですか?

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください!

※ 一部お取扱いのない店舗があります。スタッフへお聞きください。

どなたでも  
お気軽に!



すぐ!  
骨密度チェック

簡単!  
血液検査

無料!  
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる体組成計や数種類の血圧計などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先: **042-477-0951**  
【受付時間】9時~18時(年末年始、日曜、祝日は除く)

レシピ  
公開中



ホームページアドレス: <http://www.abic-g.co.jp>