



### \*\*\* 貧血（鉄欠乏性貧血） \*\*\*

#### 極端な偏食やダイエットに注意！

貧血とは簡単にいうと、血液中の赤血球や血色素が不足して起こる症状。特に鉄欠乏性貧血は、赤血球をつくる材料である鉄分が不足し、酸素を運ぶヘモグロビンが足りなくなることによっておこります。

症状としては、頭痛・めまい・疲労・肩こり・消化不良がおきたり、顔色が悪く、いらいらするなどがあげられます。

#### 予防するためには

##### 鉄分を多く含む食事を摂取しましょう

食品に含まれる鉄分には、「ヘム鉄」「非ヘム鉄」の2種類があり、ヘム鉄は動物食品に含まれ、非ヘム鉄は植物食品に含まれています。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収がよいのです。

- ・動物性食品「ヘム鉄」・・・レバー・(豚・鳥・牛) うなぎ、しじみ、あさり、鶏卵、うずらの卵、いわしの丸干し
- ・植物性食品「非ヘム鉄」・・・ひじき、あおのり、ごま、切り干し大根、大豆、ほうれん草、納豆

##### バランスの良い食事をとりましょう

##### 鉄の吸収を助ける栄養素を摂りましょう

食物中の鉄が体内で吸収される時、良質のたんぱく質、ビタミンC、葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>などの栄養素が吸収しやすい形に変えてくれます。

- ・ビタミンC・・・野菜類、果物
- ・葉酸・・・緑黄色野菜、豚・牛レバー、貝類、海草類
- ・ビタミンB<sub>12</sub>・・・豚・牛レバー、貝類、卵黄、チーズ、のり

##### 酸味を含む食品や香辛料を上手に利用しましょう

酢や梅干し、香辛料を使った料理、柑橘類は胃粘膜を刺激し、胃酸の分泌をよくし鉄分の吸収を高めます。

##### よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、胃酸の分泌がよくなります。胃酸は、食品中の鉄やタンパク質など、血液の材料になる栄養素が効果的に利用されるために胃酸は大切な役割を果たしています。

##### タンニンは鉄の吸収を悪くします

食前の緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を悪くします。ほうじ茶やウーロン茶はおすすめ。

料理をするとき、鉄鍋・鉄のフライパンなど、鉄でできた調理用品を使うのも効果的です。

あきらかな鉄欠乏性貧血の場合、食事の改善だけでは、治療は不十分です。鉄剤を飲むとともに食事療法を行うことになります。