

貧血について

貧血とは・・・

赤血球に含まれるヘモグロビン(Hb)が基準値(男性 13g/dL・女性 12g/dL 未満)よりも低下している状態のことをいいます。貧血になると、**疲れやすい、めまい、顔色が悪い、爪が割れやすくなる**といった症状がみられます。

貧血の原因はさまざまありますが、食事と関連深い貧血の1つとして**鉄欠乏性貧血**があります。これは、ヘモグロビンの構成要素である鉄が欠乏することで起こるもので、最もよくみられる貧血といわれています。



～隠れ貧血(潜在性鉄欠乏性貧血)って知っていますか？～

ヘモグロビンは基準値の範囲内ですが、体内にストックされる貯蔵鉄(フェリチン)が不足した状態のことをいいます。鉄欠乏性貧血と同様の症状がみられることがあり、放置すると鉄欠乏性貧血へ移行してしまいます。そのため、ヘモグロビンまで低下しないよう、日頃から鉄分を含んだ食事を摂取していくことが大切です。



<鉄の1日の推奨摂取量(食事摂取基準 2025 年版より)>

	男性	女性	女性(月経あり)
18～29 歳	7.0 mg/日	6.0 mg/日	10.0 mg/日
30～49 歳	7.5 mg/日	6.0 mg/日	10.5 mg/日
50～74 歳	7.0 mg/日	6.0 mg/日	10.5 mg/日
75 歳以上	6.5 mg/日	5.5 mg/日	

鉄分を効率よく摂るためのポイント

① よく噛んでゆっくり食べましょう

鉄の吸収を良くするには胃酸の分泌が必要です。

十分に咀嚼することで胃酸の分泌を促し、鉄の吸収をアップさせます。

② 1日3食規則正しく、バランスの整った食事を心がけましょう

食事量が減ると、鉄分を含む、必要な栄養素が不足してしまいます。

主食・主菜・副菜を揃えて食事をとることを心がけましょう。



③ 鉄分の豊富な食事を取り入れましょう

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。

ヘム鉄は非ヘム鉄と比べて、吸収率が 5～10 倍高いといわれています。

非ヘム鉄の食品はビタミン C や動物性たんぱく質と一緒に摂取することで、吸収率を高めることができます。

<ヘム鉄>



牛ヒレ肉
(一人前 80g)

2.3mg



イワシの水煮缶
(一人前 70g)

1.8mg



豚レバー
(一人前 50g)

6.5mg



マグロの刺身
(一人前 100g)

2.0mg

<非ヘム鉄>



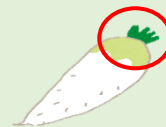
小松菜のお浸し
(一人前 70g)

1.4mg



木綿豆腐
(一人前 100g)

1.5mg



大根葉
(一人前 80g)

2.5mg



枝豆
(一人前 50g)

1.3mg

④ 鉄の吸収を阻害する食品に注意しましょう

コーヒー・緑茶・紅茶・ウーロン茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を悪くするといわれています。

食事中・食前後 30 分～1 時間はタンニンの含まれる飲料は控え、水・麦茶・ルイボスティーなどのタンニンを含まない飲料を摂取するようにしましょう。

貧血予防のお手軽レシピ

— イワシのトマト煮 —

<材料> (3 人分)

- ・イワシの水煮缶(食塩不使用) 200g(固形分)
- ・カットトマト缶 300g
- ・油 小さじ 1/2(4g)
- ・蒸し大豆 90g
- ・ニンニク 5g
- ・コンソメ 4g
- ・大葉 2 枚

<作り方>

- ① 玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにし、油をひいたフライパンに入れ、かるく焼色がつくまで炒める。
- ② ①に、水分を切ったイワシ缶、蒸し大豆、カットトマト缶の順に入れ、3～5 分ほど煮込む。
- ③ コンソメを加え、味を調える。
- ④ お皿に盛り付けし、刻んだ大葉を乗せて完成。

<1 人分あたり>

エネルギー 237kcal	たんぱく質 20.2g
脂質 12.1g	炭水化物 12.7g
塩分 1.3g	鉄 3.0mg

