



テーマ：毎日の食事で「貧血」を予防しよう！

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

「貧血」の原因は様々ありますが、主な原因として挙げられるのは鉄不足です。

今回は、鉄不足が原因で起こる「鉄欠乏性貧血」を予防・改善するための食事についてご紹介します。

貧血とは？

貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビン(Hb、血色素)濃度が低下した状態をいいます。

■ 症状

ヘモグロビンは、鉄(ヘム)とたんぱく質(グロビン)が結びついたもので、酸素を全身に運ぶ役割を担っています。

体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンを合成できず、体内の組織に酸素を十分に行き渡らせることができなくなり、易疲労感(疲れやすい)、頭痛、息切れなどの症状や運動機能の低下などを招くことになります。ただし、慢性的に進行する 경우가多く、その際は自覚症状が現れにくいことがあります。



■ 貧血の基準(WHO)

ヘモグロビン濃度		
 成人男性 13g/dL 未満	 成人女性 12g/dL 未満	 妊産婦・高齢者 11g/dL 未満

貧血とは、WHO(世界保健機関)の基準ではヘモグロビン濃度が成人男性で13g/dL未満、成人女性で12g/dL未満、妊産婦・高齢者で11g/dL未満としています。男性では約10%、女性では約13%の人が基準値を下回っているといわれています。

■ 1日に必要な鉄量(推奨量)

	男性	女性	
		月経あり	月経なし
18~49歳	7.5 mg	10.5 mg	6.5 mg
50~64歳	7.5 mg	11.0 mg	6.5 mg
65~74歳	7.5 mg		6.0 mg
75歳以上	7.0 mg		6.0 mg

鉄は、体の代謝などによって毎日体外へ排出されています。そのため、失われる量を日々の食事で補う必要があります。※鉄は体内で作ることができません。

貧血予防・改善のための食事ポイント

貧血を予防するためには、毎日失われる鉄を食事からしっかりとることが必要になります。

ヘモグロビンが入っている赤血球の寿命は約120日。毎日少しずつ入れ替わるので、鉄の補給も毎日コツコツ続けることが大切です。

👉 毎日の食事からとりたい鉄

ヘム鉄

赤身肉、赤身の魚などに多く含まれています。体内での吸収率が非ヘム鉄より高く、効率よく鉄を補給することができます。

肉

レバー、赤身肉など



野菜たっぷり
レバー炒め



魚

かつお、まぐろ、いわし、めざしなど
※缶詰もおすすめ



薬味たっぷり
カツオのたたき



鉄の吸収率は、食事の内容などの影響を受けて、食べた鉄のおおよそ15%程度が吸収されると報告されています。



(★)裏面にレシピを載せています！

非ヘム鉄

野菜や大豆製品、貝類などに多く含まれています。吸収率が低いため、ビタミンCと一緒にとることで吸収率を高めることができます。

野菜・海藻

こまつな、みずな、切干大根、ひじき(鉄釜)など

★切干だいこんと水菜のサラダ



大豆製品

豆乳、豆腐、納豆など

貝類

あさり、しじみ、かきなど
※缶詰もおすすめ

★小松菜入り
豆乳クラムチャウダー



👉 プラスしたいもの

たんぱく質

ヘモグロビン(鉄とたんぱく質が結合したものの)の材料になる栄養素です。肉、魚、大豆製品、卵に多く含まれています。



ビタミンC

鉄の吸収を高める働きをもつ栄養素です。緑黄色野菜や果物に多く含まれています。



葉酸・ビタミンB12

赤血球が作られるときに必要になる栄養素です。葉酸はレバー、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はレバー、魚介類、チーズなどに多く含まれています。

他には、酸っぱいもの(柑橘類、酢など)や、ゆっくりよく噛んで食べることで胃酸の分泌が促され、鉄の吸収率が高まります。

ちょこっと豆知識

📌 サプリメントなどの利用について

通常の食生活で鉄をとり過ぎることはほとんどありませんが、サプリメントや貧血治療薬用の鉄剤の不適切な利用、鉄強化食品(牛乳・乳製品、飲料など)を大量に摂取すると、過剰症を引き起こす可能性があります。利用する場合は、表示をよく見て検討しましょう。



とり過ぎは
要注意!
量を守ろう!

📌 食事中や食後の飲み物について

緑茶などに多く含まれるタンニンは、鉄の吸収を抑制することがわかっています。貧血が気になる人は、食事中や食後1~2時間の飲用を控えましょう。代わりに、タンニンの量が少ないほうじ茶や、全く入っていない麦茶、水をおすすめします。

<タンニンが含まれる飲み物>



ほうじ茶や
麦茶、水が
おすすめ!

食生活以外の要因で貧血が起きている場合もあります。

正確な診断には、詳細な検査が必要なため、基準値を下回る場合は医療機関を受診しましょう。

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



鉄強化
レシピ!



[1人分] エネルギー148kcal 塩分0.6g 食物繊維3.7g 鉄2.0mg

[1人分] エネルギー175kcal 塩分1.2g 食物繊維4.0g 鉄11.6mg

切干しだいこんと水菜のサラダ

【材料】(4人分)

- 鉄 切干しだいこん …30g
- 鉄 水菜 …1袋(200g)
- 鉄 ツナ缶(油漬け)…1缶(70g)

<ドレッシング>
ごま油 …大さじ1
酢 …大さじ1
濃口しょうゆ…小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1/2
にんにくチューブ…3cm
鉄 いりごま …大さじ2

【作り方】

- ① 切干しだいこんは流水でよくもみ洗いをし、水気を絞らずに10分ほどおいておく
- ② 戻した切干しだいこんの水気を軽く絞り、1cm程度に切る
- ③ 水菜は1~2cm程度に切る
- ④ ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、そこに全ての材料を加えて和える

鉄を多く含む食材には、
鉄 マークがついているよ!

小松菜入り豆乳クラムチャウダー

【材料】(4人分)

- 鉄 小松菜 …1/4袋(50g)
- 玉ねぎ …1/2個
- じゃがいも …1個
- にんじん …1/2本
- マッシュルーム …8個
- ベーコン …短4枚
- 鉄 あさりの水煮缶 …1缶(130g)
- バター …1かけ(10g)
- 小麦粉 …小さじ1
- 水 …200cc
- 固形コンソメ …1個
- 鉄 無調整豆乳 …400cc

【作り方】

- ① 小松菜の茎・葉は1cm長さ、玉ねぎとじゃがいもは1cm角、にんじんはいちょう切り、マッシュルームはスライス、ベーコンは1cm幅に切る
- ② 鍋にバターを熱し、小松菜の茎、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、ベーコンを炒める
- ③ 玉ねぎに透明感が出てきたら、小麦粉を加えて炒める
- ④ 粉っぽさがなくなったら、水、コンソメを加えて煮込む
- ⑤ 具材が煮えたら、小松菜の葉、あさりの水煮缶(缶汁ごと)、豆乳を加え、沸騰しないように温める

切干しだいこん



切干しだいこんは、だいこんを細長く薄く切って乾燥させたもので、生のだいこんとは違った風味があります。天日で干すことで旨味や栄養素が凝縮され、鉄は生のだいこんと比べると約15倍に増えます。その他、カルシウム、ビタミンB群などの含有量も増え、食物繊維も豊富です。

作り方: よく洗っただいこんの皮をむき、5mmぐらいの厚さの輪切りにして4~5枚重ね、幅5cmぐらいの千切りにする。平たいざるや新聞紙の上などに千切りにしただいこんをまんべんなく広げ、陽が当たり、風通しがよく、雨の当たらない場所で2週間ぐらい干すと完成します。

保存方法: 保存袋に詰め乾燥剤を入れて保存したり、密封して冷蔵庫で保存しましょう。冷凍保存も可能です。

小松菜



小松菜は、アクが少なく下ゆでせずに調理ができるので便利な野菜です。貧血の予防や改善をする働きがある鉄や、骨や歯を形成するカルシウムはほうれん草よりも多く含みます。抗酸化作用が高いβ-カロテンやビタミンCも含み、生活習慣病予防のほか、免疫力アップや美容効果も期待できます。

選び方: ◎順調に生育して味がよいものは、肉厚で茎と葉の大きさが同じぐらいのもので、葉脈がきれいに入っており、根元が太くしっかりしているものを選びましょう。

保存方法: 湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。