

# 食事で貧血改善



むし暑い日が続いていますが、  
食欲がわかなくなったり、冷たいものばかり食べてしまっていないか？8月は夏の疲れが出やすい時期です。バランスのとれた食事を心がけて、残りの夏を乗り切りましょう。  
今月は、「貧血」について紹介します。

## ★貧血とは？★

血液中の赤血球やヘモグロビン量が減少した状態。  
赤血球(ヘモグロビン)が減少すると、血液の酸素運搬がうまくいかなくなり、体が酸欠状態になります。  
そのため、体のだるさや疲れやすいといった様々な不調が現れます。



## ★貧血の原因は？★

### 摂取不足



バランスの悪い食事  
ダイエット、偏食

### 必要量の増加



思春期、妊娠  
出産、授乳

### 損失量の増加

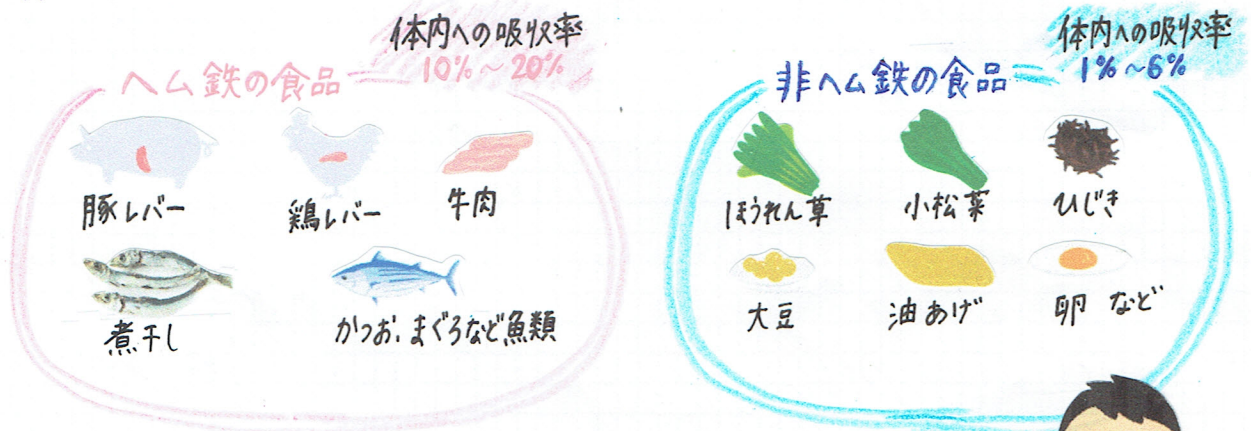


月経  
病気(潰瘍など)

貧血を招く原因の大部分は、鉄不足です。日本人の貧血患者の約7割、女性全体の約1割が「鉄欠乏性貧血」に該当するとされています。他には、ビタミンB12の不足、葉酸の不足、体の機能障害や他の病気など何らかの原因による貧血があります。



鉄はミネラルの中でも吸収されにくい栄養素です。食品に含まれる鉄には、肉や魚などの動物性食品に多く含まれる **ヘム鉄** と、野菜や穀物などに含まれる **非ヘム鉄** があります。



## ★食事のポイント★

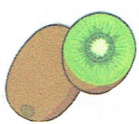
① 1日3食 栄養バランスのよい食事をする  
必要以上のダイエットや食事抜きは貧血の原因になります

② たんぱく質を多く含む食品をしっかり摂る  
たんぱく質は、赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。一度にたくさんとっても、体の中に貯めておくことはできません。毎食おかずに取り入れて食べるようにしましょう!

③ 鉄と相性のよい栄養素と一緒に摂る  
非ヘム鉄は、良質なたんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。



ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすい形に変える助けになります。日々の食事に野菜、果物の摂取を取り入れましょう



ビタミンCを60mg (キウイフルーツ1個分) を食べると、鉄の吸収が**約4倍**に高まる  
ことが分かっています。



緑茶やコーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を少し悪くしてしまいます。

↓  
食事中や食後すぐは、**ほうじ茶、麦茶**などがGood!

