



## 今回のテーマ

### 貧血 ～侮れない、女性の天敵！～



体の隅々に酸素を運ぶために必要なのが、血液中の赤血球。赤血球の中のヘモグロビンが酸素を取り込んで、体の隅々まで酸素を行き渡らせています。この赤血球やヘモグロビンが不足して、酸素を十分に体内に行き渡らせることができなくなった状態を貧血と言います。

### 貧血の種類

貧血はその発生要因により次の種類に分類できます。

- ① **鉄欠乏性貧血**・・・ヘモグロビンの合成に不可欠な鉄が不足し、ヘモグロビンが十分に作れずに起こる貧血。
- ② **再生不良性貧血**・・・血液をつくる骨髄の働きが低下し、赤血球を含むすべての血球が作れなくなり起こる貧血。
- ③ **巨赤芽球性貧血(悪性貧血)**・・・赤血球を作る時に必要なビタミンB12、葉酸が不足して赤血球が減少し起こる貧血。
- ④ **溶血性貧血**・・・赤血球が異常に早く破壊されるために起こる貧血。



このように一口に貧血と言っても、多種多様です。原因が何かによって予防・改善もそれぞれです。

貧血の95%は鉄不足が原因の**鉄欠乏性貧血**。

女性の10人に1人が貧血、3人に1人が貧血気味となっています。

鉄の推奨量は性別・年齢により異なりますが男性は7.5mg、女性は10.5mg(70歳未満の成人)。思春期や妊婦・授乳婦は鉄の必要量が増加するため、この値より多くの摂取が必要となります。(付加量 妊婦+13.0mg 授乳婦+2.5mg) 女性は月経のたびに出血でおおよそ20mgの鉄を失ってしまいます。

※鉄欠乏性貧血は食事とのかかわりが大きく、鉄を摂ることで予防・改善することができます。

### 貧血の症状

めまい・立ちくらみだけが貧血の症状と思われがちですが、頭痛・耳鳴り・肩こり・動機・息切れ・顔色が悪い・唇の色が悪い・むくみ・疲れやすい・集中力の低下・爪がスプーン状に反るなど様々な症状があります。

### 貧血と低血圧と脳貧血は違う！

**低血圧**・・・脳や体の末端への血流が悪くなり貧血と同じような症状が現れることがあります。

**脳貧血**・・・低血圧の一種で脳へ流れる血液が一時的に不足したもの。  
**脳貧血**という言葉は俗称で、病名では「突発性起立性低血圧」。  
血液状態は正常で、低血圧の人に多くみられます。



### 食生活のポイント

#### ●鉄を積極的に摂りましょう。

食物の鉄には吸収のよい**ヘム鉄**と吸収されにくい**非ヘム鉄**があります。

**ヘム鉄**・・・動物性食品の肉や魚の赤身に多く含まれています。(※ただし、乳・卵に含まれるのは非ヘム鉄)

※ヘム鉄を多く含む食品はコレステロールも多く含むものが多いので注意しましょう。

**非ヘム鉄**・・・植物性食品の大豆・大豆製品、野菜、海藻、穀類などに含まれています。

※非ヘム鉄の吸収率はヘム鉄のわずか10～5分の1。しかし、肉や魚などの動物性たんぱく質と一緒に食べると吸収率は高くなります。

#### ヘム鉄



#### 非ヘム鉄



## 鉄を上手に摂るポイント！

### ① ビタミンCと一緒に摂る。

ビタミンCは食品中の鉄を吸収しやすい形に変えてくれます！

→鉄を多く含む食品にビタミンCの多い野菜、果物を合わせて食べましょう。

→プルーンや春菊、パセリなど鉄とビタミンCのどちらも多い食品を利用しましょう。

※料理の仕上げにレモン汁を振りかけたり、パセリを散らして上手に摂り入れましょう！

#### ビタミンCを多く含む食品



### ② 鉄の調理器具を使う。

鉄器から鉄が少しずつ溶け出して、知らないうちに鉄を摂取しています。この鉄は純鉄で食品中の鉄よりもずっと吸収が良いことが特徴です！※鉄鍋、鉄のフライパン、鉄瓶(鉄きゅうす)を日常的に使うことも一つの方法です。

- シチューなど長時間煮込む料理ほど多く溶け出します。
- 防さび加工がしてある鉄器では溶け出しません。
- 酢やケチャップなど、酸味の調味料を使うと多く溶け出します。
- 酸化して赤くなった赤さび(三価鉄)は吸収が悪くなっています。
- 揚げ物など油料理では溶け出しません。



### ③ すっぱい物で吸収率UP！



柑橘類・梅干・酢の物に含まれるクエン酸や酢酸により胃酸の分泌が高まり吸収されやすくなります。良く噛んで食べることによっても同様の効果が期待できます。

### ④ 野菜は油炒めなど、加熱料理をする。



植物中の鉄は「フィリチン」という貯蔵たんぱく質の中に存在しますが、加熱することによってフィリチンから放出され、ぐんと吸収されやすくなります。例えば、ブロッコリーの鉄は生食すると6%しか吸収されませんが、加熱すると30%も吸収されます。

## 鉄の吸収を邪魔するもの！

### タンニン

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれる「タンニン」は植物性の非ヘム鉄の吸収を著しく阻害します。食前・食事中・食後には飲まないようにしましょう。食後すぐの緑茶やコーヒーを控えただけで貧血をかなり解消できたという事例もあります。食事中は「タンニン」の少ない麦茶、番茶、ほうじ茶がお勧めです！



### シュウ酸

ほうれん草は鉄を多く含んでいますが、鉄の吸収を阻害する「シュウ酸」も多く含んでいます。調理の時は下茹でをしてあとと一緒に「シュウ酸」を取り除きましょう。



### ●たんぱく質を摂る。三食きちんと食べる。

鉄さえ摂っていれば大丈夫というわけではありません。朝食を抜かず、三食きちんと食べることが基本です。

ダイエットをするとたんぱく質の多い肉や魚を控える傾向があります。十分なたんぱく質が摂れていないと、赤血球の生産が低下してしまいます。結果として、吸収の良いヘム鉄の不足に赤血球の減少も加わり、二重で貧血の原因になってしまいます。極端なダイエットは避けましょう。※ ダイエットをしている人、痩せている人、欠食する人に貧血が多いことが 明らかになっています。

### ●造血効果のあるビタミン類を十分に摂る。

ビタミンB12と葉酸は、正常な赤血球を作るために必要な要素です。

#### ビタミンB12を多く含む食品



#### 葉酸を多く含む食品



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載をしております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“肩こり”を予定しております。

栄養士 島岡・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・新川・為政・西光・中野・広井・廣田・藤原

