



今回のテーマ

貧血

～貧血に負けないからだを作ろう～



貧血とは

血液中の赤血球が基準値よりも減少した状態をいいます。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、赤血球が不足する事で体内の細胞が酸欠状態になるため、頭が痛かったり、肩がこったり、疲れやすかったり、顔色が悪いなどの症状が現れます。特に生理によって毎月血液を失う女性は1割が貧血であるともいわれ、大変身近な病気です。体調の悪さを自分の体質と諦めてしまっている場合もあり、貧血と気づかずに生活している人が多いのが現状です。

★貧血の種類★

鉄欠乏性貧血



- ・鉄の不足により、ヘモグロビンの産生が低下
- ・鉄分やタンパク質が不足した状態。
- ・女性に最も多い



再生不良性貧血



- ・骨髄での造血幹細胞機能不全により、赤血球の生産量が低下している状態

巨赤芽球性貧血



- ・ビタミンB12または葉酸の不足により、赤芽球の増殖に異常をきたしている状態

溶血性貧血



- ・体内における赤血球の寿命が短くなって、血管や組織内で赤血球が破壊される状態

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です。また、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。

★体内で鉄が不足する原因★

ダイエット・偏食

鉄や、赤血球を作るのに必要なたんぱく質、ビタミンB、Cなど不足する

妊娠・出産・授乳

鉄の必要量が増え、毎日の食事をきちんと摂っていても補うことが難しい

慢性的出血

胃潰瘍、胃癌、大腸癌、痔などにおいて慢性的に出血が続くと鉄の排出量が増え、貧血になる

月経過多・子宮筋腫

月経の出血量が正常なら鉄は補い事ができる。子宮筋腫などで出血量が多くなると貧血のリスクが高くなる

★鉄分の1日の必要量★

【日本人の食事摂取基準2010年度版】

年齢	男性		女性			
			月経なし		月経あり	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
1～2歳	3.0	4.0	3.0	4.5	-	-
3～5歳	4.0	5.5	4.0	5.5	-	-
6～7歳	4.5	6.5	4.5	6.5	-	-
8～9歳	6.0	8.5	5.5	8.0	-	-
10～11歳	7.0	10.0	6.5	9.5	9.5	13.5
12～14歳	8.0	11.0	7.0	10.0	10.0	14.0
15～17歳	8.0	9.5	5.5	7.0	8.5	10.5
18～29歳	6.0	7.0	5.0	6.0	8.5	10.5
30～49歳	6.5	7.5	5.5	6.5	9.0	11.0
50～69歳	6.0	7.5	5.5	6.5	9.0	11.0
70歳以上	6.0	7.0	5.0	6.0	-	-
妊婦付加量(初期)			+2.0	+2.5	-	-
(中期・末期)			+12.5	+15.0	-	-
授乳婦付加量			+2.0	+2.5	-	-

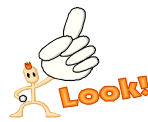
鉄の代謝



鉄は2/3が赤血球内のヘモグロビンとして、1/3が貯蔵鉄として骨髄、脾臓、肝臓などに存在し、体内でなんでもリサイクルされています。赤血球は骨髄で作られ、体内を循環しますが120日ほどすると寿命がきて脾臓で破壊され、鉄の部分がまた新しい赤血球のために再利用されます。



食事の摂り方のポイント！



●ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収率がよい！！

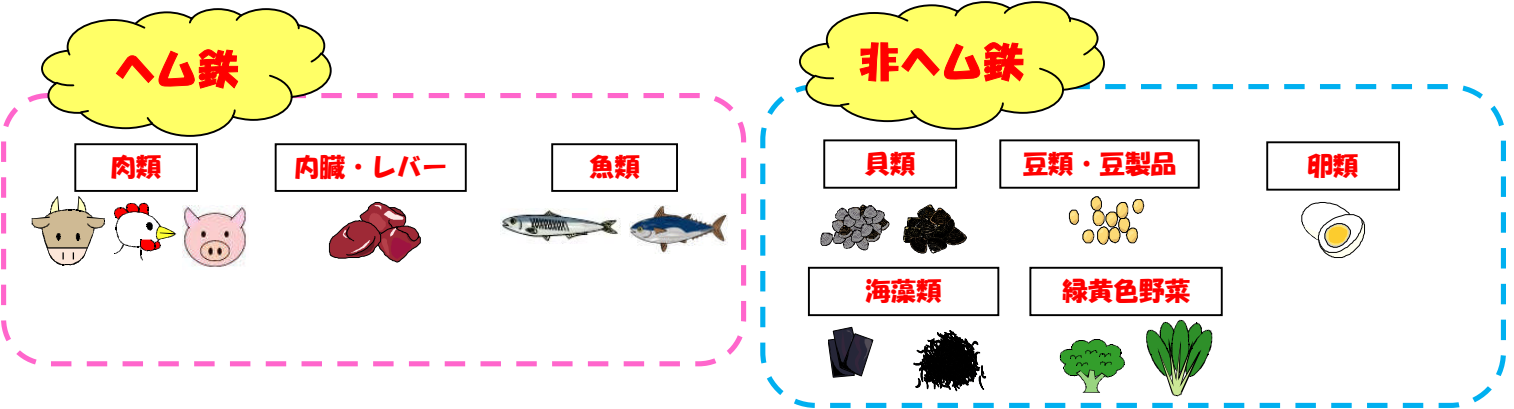
食品に含まれる鉄には『ヘム鉄』と『非ヘム鉄』があります。

ヘム鉄は、肉や魚などの動物性食品に含まれ、鉄の吸収率が10%～20%あり、非ヘム鉄よりも数倍も吸収されやすい特徴があります。

※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。

非ヘム鉄は、野菜や海藻、大豆、豆乳などの植物性食品に含まれています。鉄の吸収率が1%～6%しかありません。

※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。



●良質のたんぱく質を十分に摂りましょう！！

たんぱく質は赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素なので鉄と同じくらい大切です。

また、非ヘム鉄が消化管内で溶解するのを助け、吸収を高めます。

●ビタミンCと一緒に摂りましょう！！

食品中の鉄を吸収しやすい形にしてくれます。

この作用は、果物や梅干しなどに含まれるクエン酸やお酢、

じゃがいも、キャベツ、ブロッコリーなどにもあります。

ビタミンCを多く含む食



●調理方法や食べ方を工夫しましょう！！

鉄製の調理器具を使うと、鉄が微量に溶け、鉄を補うことができます。

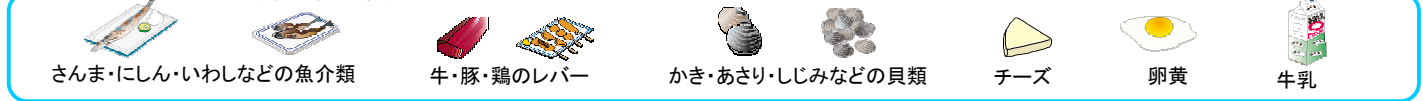
煮込む時間が長い料理や、酢やケチャップなどの酸味の調味料を使うとよく溶けだします。



●造血効果のあるビタミン類を十分に摂りましょう！！

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



鉄の吸収を妨げるもの

タンニン

緑茶や紅茶、コーヒーにに含まれる苦味成分タンニンは、鉄の吸収を阻害します。

食事中や食後は、ほうじ茶や麦茶など、タンニンを含まないお茶を飲むようにしましょう。



シュウ酸

鉄を多く含むほうれん草は、鉄を阻害するシュウ酸も多く含まれています。

調理のときは、下茹でをして取り除きましょう。



◎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、お気軽にお申し出下さい。

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

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

栄養士: 正岡・植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・正岡・矢原