栄養だより

2026年 秋号

『貧血』について知ろう！

貧血の原因の多くは『鉄欠乏性貧血』によるものです。
貧血は食欲不振から栄養素不足が原因で、鉄が不足して起こることもあり、鉄は汗や尿とともにも流れでてしまうため、毎日の食事から鉄分を上手に摂取することが大切です。
今回は『鉄欠乏性貧血』の予防・対策について見てきましょう。



☆『鉄欠乏性貧血』とは…



鉄の不足よって、体内に流れるヘモグロビンが作られなくなり、起こる貧血です。血液の中の赤血球に含まれるヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ働きがあり、ヘモグロビンが減少すると、体内の酸素が不足するため、頭痛や息切れ、疲れやすくなるなど様々な症状を引き起こします。

●貧血予防に大切な栄養素

「鉄」…鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類あります。「ヘム鉄」は腸での吸収率が高いですが、「非ヘム鉄」はヘム鉄に比べて吸収率が低く、他の栄養素と一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。

ヘム鉄が豊富な食品

豚・鶏レバー、カツオ、マグロ、いわし、あさり など




非ヘム鉄が豊富な食品



納豆、枝豆、小松菜、ほうれん草
ひじき、水菜 など



☆吸収率を上げるために一緒に摂りたいもの☆



「ビタミンC」…ブロッコリー・ピーマンなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンCと一緒に摂ると鉄が吸収されやすくなります。ビタミンCが多く含まれるキウイ・いちごなどの果物を食後にプラスするのもおすすめです。




「胃酸の分泌を促進するもの」…酢・柑橘類・梅干しなど酸味のあるものや、生姜・ワサビといった香辛料を使って胃酸の分泌を活発にすると、鉄が吸収されやすくなります。

「動物性たんぱく質」…肉類・魚介類・牛乳や乳製品といった動物性たんぱく質と一緒に摂ると、鉄の吸収率が高まります。特に赤身の肉や魚を食べると、たんぱく質と鉄が一緒に摂取できます。



●貧血を予防するための食事

◎毎日3食、栄養バランスの良い食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)を食べましょう。

◎鉄の吸収を阻害する食品の摂り過ぎは控えましょう。

「タンニンが含まれる飲料」➡紅茶・コーヒー・緑茶などに含まれる「タンニン」は鉄と結合して、鉄の吸収を悪くします。食事中や食後すぐは控えて、食事中はなるべく水や麦茶・ほうじ茶を摂るようにしましょう。



「加工食品・インスタント食品」➡ハム・ソーセージ・炭酸ジュース・スナック菓子・カップラーメンなどに含まれる「リン酸塩」という添加物は鉄の吸収を阻害します。


