

# 栄養部ニュース 9月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2019年9月1日 No.19-09

## ◆食事で鉄欠乏性貧血を予防しよう◆

貧血の要因は様々ですが、食事由来の「鉄欠乏性貧血」は、食事内容に注意が必要です。



### 貧血とは？

血液中の成分である赤血球や、赤血球に含まれる血色素（Hb：ヘモグロビン）が減少した状態のことを言います

#### 【目安】

小児・妊婦	Hb11g/dL 未満
思春期・成人女性	Hb12g/dL 未満
成人男性	Hb13g/dL 未満



### 食事のポイント

#### バランスの良い食事

パンや麺類のみといった偏った食事は鉄分が不足します。主食・主菜（たんぱく質）・副菜（ビタミン類）をそろえた食事を心がけましょう。



#### 鉄のはたらき

- ◆ヘモグロビンの構成成分として酸素を運搬する
- ◆筋肉運動に関わる
- ◆酵素成分のひとつとして代謝に関わる

疲れやすい

息切れ

動悸

だるい

立ちくらみ

爪割れ

#### 鉄分を多く含む食品を積極的に摂る

鉄には、**ヘム鉄**・**非ヘム鉄**が存在します。

##### ヘム鉄（吸収率 10～30%）

肉や魚に多い



かつお

##### 非ヘム鉄（吸収率 1～8%）

青菜や貝類、卵、大豆製品に多い



ほうれん草



卵黄



しじみ



納豆



豆腐

#### タンニンを多く含む飲み物に注意

鉄分と同時にタンニンを摂取すると、鉄分の吸収を阻害してしまいます。

食事の直前直後や食事中は、**タンニン**を含む  
コーヒー・紅茶・緑茶は控えましょう。



#### ビタミンCを摂る

**非ヘム鉄**は、**ビタミンC**を摂ることで吸収率が上昇するといわれます。



《参考》鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂第3版（響文社）／Nutrition Care 2018年7月号（メディカ出版）

監修： 杏林大学医学部付属病院 栄養部 中村未生