

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。



贫血とは?

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

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%）



ほうれん草

青菜や貝類、卵、大豆製品に多い



卵黄



しじみ



納豆



豆腐

タンニンを多く含む飲み物に注意

鉄分と一緒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。

