

# 鉄欠乏性貧血



貧血とは、血液中に含まれるヘモグロビン(体中に酸素を運ぶ働きをする)の量が少なくなった状態です

鉄が不足すると体内が酸素不足となり、様々な症状(動機、息切れ、寒気、めまい、吐き気など)が現れます



貧血で最も多いのは、鉄不足による**鉄欠乏性貧血**です  
**鉄の多い食品を効率よく摂る**ことで、予防や改善をすることができます

## ◆ 1日3食、バランスの良い食事をしましょう



## ◆ たんぱく質を十分補給しましょう

血液を造るのに、欠かせません。魚、肉、卵、大豆製品、牛乳などを摂りましょう

## ◆ 鉄を含む食品をしっかり摂りましょう

鉄には吸収率が異なる、**動物性食品に含まれる「ヘム鉄」**と**植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」**があります

**吸収率 高い**



♪ **ヘム鉄**…赤身肉、レバー、魚介など

**低い**



♪ **非ヘム鉄**…大豆製品、野菜、海藻、卵、乳製品など

※卵、乳製品は動物性食品ですが、非ヘム鉄に分類されます

## ◆ 食べ方を工夫し、鉄の吸収率を高めましょう

①吸収されにくい**非ヘム鉄**は・・・

◇肉や魚など**動物性のたんぱく質**と調理しましょう

【例】牛乳 + 鶏肉 ⇒ クリームシチュー  
卵 + 豚肉 ⇒ ポークピカタ

◇**ビタミンC**の多い野菜や果物と一緒に摂りましょう

【例】豆腐 + 柚子味噌(皮・果汁入り) ⇒ 豆腐の柚子味噌田楽  
卵 + ほうれん草 ⇒ ほうれん草と卵の炒め物

②胃酸の分泌を良くするために・・・

◇酢や梅干など酸味のあるものや香辛料を料理のアクセントに  
◇ゆっくりと良く噛んで食べましょう



## ◆ 食事中的コーヒーや紅茶、緑茶などは控えめに

鉄の吸収を悪くする**タンニン**を含みます



◆◆C型肝炎の患者さんは、鉄制限が必要な場合がありますので、主治医にご確認ください