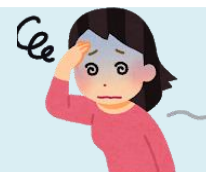


# 貧血予防

貧血は血液中の赤血球あるいはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態です。貧血の種類の中で最も多いのが鉄欠乏性貧血です。鉄の摂取に加え、鉄不足の理由や生活習慣の見直しから予防ができます。

## 鉄欠乏性貧血の理由

- 鉄摂取量が不足している場合（欠食や無理なダイエット、食生活の乱れなど）
- 体内の鉄需要が急激に高まる場合（妊娠・出産・授乳・成長期など）
- 体内の鉄を多量に失う場合（月経過多・痔・潰瘍・消化器のがんなどにより消化管から出血があるなど）
- 鉄吸収が阻害される場合（胃酸分泌の低下）



## 鉄は吸収率の低い栄養素!!

貧血予防に鉄の摂取はかせませんが、食物の鉄には一緒に摂ると吸収をアップさせる食品と、吸収を阻害する食品があるので注意が必要です。

### 吸収UPの栄養素

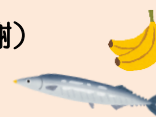
#### • ビタミンC（鉄の吸収を助ける）

レモン、キウイ、カボチャ、ピーマン  
パセリ、小松菜、ブロッコリー など



#### • ビタミンB6（タンパク質の代謝）

バナナ、ごま、にんにく  
さんま、かつお、まぐろ、鶏肉 など



#### • ビタミンB12（造血作用）

チーズ、あさり、しじみ、いくら  
レバー、のり、煮干し など



#### • 葉酸（造血作用）

いちご、アボカド、アスパラガス  
レバー、卵黄、納豆 など



### 吸収阻害の栄養素

※鉄の吸収を妨げ、一緒に排泄する働きを持っています

#### • タンニン

緑茶や紅茶



#### • カフェイン

コーヒー



#### • シュウ酸

生のほうれん草、長ネギ、タピオカ



#### • 不溶性食物繊維

玄米やおから、豆、芋、きのこ



### 食事例



魚：魚+レモン（ビタミンC）、  
大根おろし（ビタミンC）  
小鉢：ほうれん草和え物（鉄・葉酸）  
味噌汁：あさり（鉄・ビタミンB12）



• あさり（鉄・ビタミンB12）  
トッピング  
• のり、チーズ（ビタミンB12）

貧血予防の基本は、1日3食規則正しく食べることです。また、鉄の吸収をよくするためには胃酸の分泌も必要です。よく噛んでゆっくり食べ、胃酸の分泌を促しましょう。

楽しく食事をして上手に貧血予防しましょう

