



## 貧血の 予防・改善

今回は、鉄欠乏性貧血を予防・改善する食事をご紹介します。  
偏った食事やダイエットによる食事量の不足、胃腸の吸収障害や、女性の月経・妊娠・授乳による必要量増加など、様々な要因で鉄は不足しがちです。  
貧血と診断された時には、既に食事の補給だけでは改善が難しくなるため、普段から鉄分の多い食品をとるよう心がけましょう。

### 鉄分を多く含む食品をとりましょう

「日本人の食事摂取基準」では、鉄分摂取の推奨量として30～69才の女性で6.5mg、月経がある場合11mg、男性では7.5mgとしています。妊婦では、時期によって8.5～21.5mgもの鉄分摂取が推奨されています。

肉類	魚介類	野菜・海藻	その他
レバー60g(豚) <b>7.8</b> 、(鶏) <b>5.4</b> mg	丸干しワシ2尾 <b>2.2</b> mg	小松菜 80g <b>2.2</b> mg	厚揚げ1/2枚100g <b>2.6</b> mg
牛モモ・ヒレ赤肉 80g <b>2.2</b> mg	カツオ 80g <b>1.5</b> mg	菜の花 50g <b>1.5</b> mg	高野豆腐2枚30g <b>2.0</b> mg
牛肩赤肉 80g <b>1.9</b> mg	あさり 10個 <b>1.5</b> mg	水菜 50g <b>1.1</b> mg	豆乳コップ1杯180g <b>2.2</b> mg
鶏ハツ 2串 60g <b>3.1</b> mg	しじみ 20個 <b>1.1</b> mg	干ひじき大さじ1 <b>2.8</b> mg	切干し大根10g <b>1.0</b> mg

※妊娠初期では、ビタミンAを摂り過ぎないよう注意が必要です。レバーはビタミンAを多く含むため、1週間に1回までとしましょう。

### 食べ合わせで鉄の吸収をアップ

鉄の中でも、吸収率の高いヘム鉄は赤身の肉や魚に多く含まれています。  
吸収率の悪い非ヘム鉄(野菜、海藻、豆類などに多い)も、食べ合わせによって吸収率を高めることができます。

鉄の吸収を高める ↑

動物性タンパク (肉・魚)      ビタミンC (果物・野菜・芋など)

例) 牛肉と小松菜の炒め物、ひじき入りハンバーグ+キャベツ付け合せ

鉄の吸収を妨げる ↓ タンニン

タンニンは、コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれます。

食事の前後1時間は、これらの飲用を避け、タンニンの少ない麦茶やほうじ茶を飲むようにしましょう。

### その他に必要な栄養素

造血には、ビタミンB12や葉酸も必要となります。普段不足する事は少ない栄養素ですが、食事に極端な偏りがある場合や、胃の摘出・小腸の疾患などによって吸収障害がある場合などは注意が必要となります。

**ビタミンB12**  
魚介・肉・卵・チーズ

**葉酸**  
緑黄色野菜、レバー、豆、果物

妊婦さんは葉酸の必要量が普段の2倍に高まるため、食事と共にサプリメントや補助食品の活用をお勧めします。

季節の食材  
はまぐり

3～5月が旬で、特に産卵期前の3月頃が最もおいしいとされています。

- 造血作用のあるビタミンB12
- 骨や歯を作るカルシウム

その他にも貧血予防に重要な鉄や、亜鉛などのミネラルを豊富に含み、うまみ成分であるアミノ酸も多く含んでいます。

**無料栄養相談  
実施中!!**

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい