

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus

鉄分足りてる？

貧血予防のススメ



取り扱い薬局

貧血を予防する食生活のポイント

1 バランスよく食べる

貧血の予防で大切なことは、日常の食事から色々な栄養素をとることです。血を作るには鉄だけでなく、たんぱく質・ビタミン（B₆、B₁₂、葉酸）・銅など多くの栄養素が必要です。欠食や偏食をしないように心がけましょう。

食事の基本

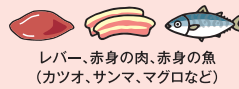


×3食

2 鉄分をしっかりとる

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄の方が体に吸収されやすくなっています。鉄不足が気になる方は、鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れてみるとよいでしょう。

ヘム鉄



非ヘム鉄



3 鉄分を効率よくとる

ビタミンC 吸収UP

鉄とビタミンCを一緒にとることで、鉄の吸収率が上がります。



たんぱく質 吸収UP

良質なたんぱく質と一緒にとると、鉄が吸収されやすくなります。また、たんぱく質は血を作る材料としても大切です。



タンニン 控える

鉄の吸収を悪くする性質があります。タンニンを含むコーヒー・紅茶・緑茶は、食事とは時間をずらして楽しみましょう。



食事でとれない時は…

● 鉄強化食品を活用してみましょう

鉄分を強化した牛乳やチーズ、お菓子など、鉄分を補うために役立つ食品があります。ただし鉄の過剰摂取にならないよう、とり過ぎには注意しましょう。



鉄分足りてる？

貧血予防のススメ



貧血とは、酸素を運ぶ赤血球などが減少し、身体のあらゆる部分が酸素不足になっている状態です。貧血にはいくつか種類がありますが、今回は最も多い「鉄欠乏性貧血」についてお話します。

▶ 鉄欠乏性貧血とは？

鉄欠乏性貧血は、からだの中の鉄が不足することによって赤血球が少なくなり、酸素を運ぶ力が弱ってしまう状態です。「疲れやすい」「息切れ」「頭痛」などの症状がありますが、ゆっくり進行した場合は症状が出にくく、気付かない間に貧血がすすんでしまうこともあります。

＼こんな症状はありませんか？／

- ☒ 体がだるい・疲れやすい
- ☒ めまい・立ちくらみ・耳鳴り
- ☒ 顔色が青白い
- ☒ 抜け毛や枝毛が増えた
- ☒ 頭痛や肩こり
- ☒ 爪が割れやすい・反り返っている
- ☒ 動悸・息切れ
- ☒ 氷など冷たいものが食べなくなる

多く当てはまる場合は貧血の可能性があります



立ちくらみ＝貧血ではない？

立ち上がった時に頭がクラっとする（脳貧血）は、貧血ではありません。起立性低血圧とも呼ばれ、一時的に脳に十分な血液が届かなくなり、脳が酸欠状態になることで起こります。脳貧血以外の病気が隠れていることもありますので、気になる症状がある場合は、医師に相談しましょう。



▶ 女性・子どもは貧血を起こしやすい？

女性は月経や妊娠・出産・授乳などにより鉄の消費量が増えるため、男性よりも多くの鉄が必要となります。また、成長期のお子様も鉄の必要量が増加します。とくに発育の盛んな生後9か月～2歳頃と思春期は、鉄不足による貧血が起こりやすくなります。

1日にとりたい鉄分の量

赤ちゃんは生まれた時は体内に鉄を貯蔵していますが、生後6か月頃にはなくなります。また、母乳は鉄含有量が少なく、母乳育児の場合は特に鉄分不足に注意が必要です。



成長期では、月経が始まると血液が失われることで、より多くの鉄が必要となります。不足しないよう意識してとりましょう。



赤ちゃんに栄養を与えることで、栄養不足による貧血を起こしやすくなります。特に妊娠中期～後期は多くの鉄が必要となります。



年齢	男性	女性
0歳 6～11か月	5.0mg	4.5mg
3～7歳	5.5mg	
8～9歳	7.0mg	7.5mg
10～11歳	8.5mg	月経あり 12.0mg 月経なし 8.5mg
12～14歳	10.0mg	月経あり 10.5mg 月経なし 7.0mg
15～17歳		月経あり 10.5mg 月経なし 7.0mg
18～64歳	7.5mg	月経あり 10.5mg 月経なし 6.5mg 妊婦(初期)授乳婦 9.0mg 妊婦(中～後期) 16.0mg
65～74歳	7.0mg	6.0mg
75歳～		

※50～64歳は11.0mg

(日本人の食事摂取基準2020年版)

あさりとトマトのイタリアン豆腐ステーキ

うまみたっぷりのあさり
は鉄分豊富！



トマトに含まれる
ビタミンCで鉄の吸収アップ！



材料(2人分)

〈トマトソース〉

- トマト缶(カット) …………… 1/2缶
- あさり水煮缶(汁を除く) …… 40g
- 玉ねぎ …………… 中1/2個
- ニンニク …………… 1かけ
- オリーブオイル …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… ひとつまみ
- コンソメ顆粒 …………… 小さじ1
- 塩こしょう …………… 少々
- 〈豆腐ステーキ〉
- 木綿豆腐 …………… 1丁(300g)
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- 粉チーズ …………… 小さじ2
- オリーブオイル …………… 大さじ1/2
- バセリ …………… お好みで

作り方

- 豆腐は厚みを半分に切り、さらに2等分にします。キッチンペーパーで包み、重しをのせて10～20分ほど水きりします。
- トマトソースを作ります。玉ねぎ、ニンニクは皮をむき、みじん切りにします。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを中火で炒め、香りがたったら玉ねぎを加えて炒めます。
- 玉ねぎが透き通ってきたら、トマト缶とあさりを加え、5分ほど煮詰め、砂糖、コンソメ、塩こしょうで味をととのえます。
- 1の豆腐の水分をふき取り、小麦粉と粉チーズを混ぜあわせ、両面にまぶします。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、豆腐の両面をこんがり焼きます。
- 皿に豆腐を盛りつけ、4のトマトソースをかけます。お好みでバセリを添えてできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー 246 kcal
塩分 1.0 g
鉄分 8.9 mg
カルシウム 209 mg

※塩分は食塩相当量をあらわしています