

『鉄欠乏性貧血』とは？



血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが不足している状態をいいます。
ヘモグロビンは体内に酸素を運ぶ役割があるため、不足すると体の組織に十分な酸素が運ばれなくなり、疲れやすい、頭痛、動悸、食欲不振など様々な症状が現れます。

貧血の目安・・・ 血液中のヘモグロビン濃度 (Hb) 成人男性：13g/dL以下、成人女性：12g/dL以下



ヘモグロビン = 「ヘム（鉄を含む部分）」 + 「グロビン（たんぱく質）」

鉄が足りないと、酸素を運ぶ力が弱い小さな赤血球になってしまう（鉄欠乏性貧血）

「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」

食品に含まれる鉄には 動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜など植物性食品に多く含まれる「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄の方が吸収率が高いため効率的ですが、非ヘム鉄も **ビタミンC**と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

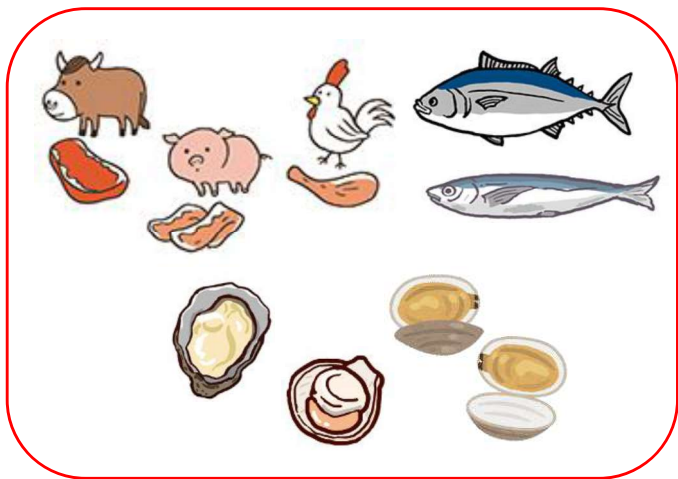


ビタミンC

ヘム鉄

鉄分の多い食品

非ヘム鉄



- ・肉類 牛・豚・鶏、レバーなど
- ・魚類 マグロ、カツオ、イワシ、サバ、ブリ、煮干し、桜エビなど
- ・貝類 アサリ、シジミ、ホタテ、牡蠣など

- ・野菜類 小松菜、ほうれん草、水菜、春菊、ブロッコリーなど
- ・豆類 豆腐、大豆、納豆、おから、いんげん豆、枝豆、豆乳など
- ・海藻類 ひじき、海苔など
- ・ナッツ類 ピーナッツ、アーモンドなど



たんぱく質やビタミン・ミネラルも造血、鉄の吸収に欠かせない栄養素
主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう