

栄養便り

貧血の予防と食事について

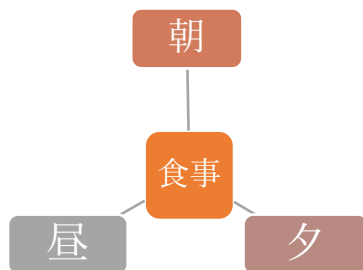


貧血とは何? →赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態です。もっとも多い貧血は鉄分が不足した鉄欠乏性貧血です。食事を食べなかったり、偏った食生活により鉄分が不足します。食事からしっかり鉄や、たんぱく質、ビタミンをバランスよくとることで。

食生活を整えるための工夫とは

1日3食きちんと食べる

※ 朝食抜いたり、ダイエットで食べる量を極端に減らしたり、お酒の飲みすぎで



食事をとらないのは栄養不足の要因です。



メインのおかずは肉、魚、大豆製品を食べる

貧血を予防するには、毎日失われる鉄を食事からしっかりとることが必要です。体を作る成分であるたんぱく質は、血液を作る材料でもあります。体は毎日作り変えられているので、たんぱく質を毎日補給する必要があります。日々の献立の主菜に、肉や魚、大豆製品などアミノ酸を十分に含む良質のたんぱく質を必ずとりたいでしょう。



鉄分を含む食品をしっかり取る

鉄には、「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」があり、吸収率はヘム鉄の方が非ヘム鉄よりよいです。ビタミンCと一緒にとるとさらに吸収率がよくなるのでビタミンCを含む野菜などと組み合わせて食べましょう。

ビタミンCが豊富な食品は、緑黄色野菜・果物です。

ビタミンCが豊富な果物は1日200g程度です。食べすぎは糖分のとりすぎとなります。

果物摂取量の目安(1日あたり)

・みかん:2個 ・りんご:1個 ・キウイ:2個 ・柿:2個 ・オレンジ:2個です。

朝食やおやつなどにといいましょう。



ヘム鉄

→赤身のお肉、レバー、魚(かつお、マグロ)、貝類→吸収率が15~25%



こちらを中心に食べた方が**良い**

非ヘム鉄

→青菜類、大豆製品(豆乳)、豆類(納豆など)、ひじき→吸収率が2~5%



外食が多い方のひと工夫

良質のたんぱく質と鉄、ビタミンCが多くとれる料理を選びましょう。最近は外食のメニューもサラダ類などサイドメニューが多いのでバランスよく選ぶことがポイントです。

(メニュー例)

洋食・中華

- ・チキンソテーサラダの定食
- ・アサリのボンゴレパスタとサラダ
- ・レバニラ炒め定食
- ・チンジャオロースー定食

和食

- ・フリの照り焼き定食
- ・カキフライ定食

コンビニ

- ・焼き肉定食+お浸し
- ・たまごサンド+サラダ
- +フルーツ

鉄のサプリメントの利用について

健康診断などで貧血が疑われたら、サプリメントを薬局で購入する前に医師の診断を受けましょう。ヘモグロビン値が低い場合、食事からとる鉄分の不足が原因とは限らないからです。痔や胃潰瘍、胃の切除後や肝硬変、人工透析などが原因で貧血が起きていることもあります。

サプリメントをとりすぎると胃腸障害をおこしたりすることがあるので、指示されている用量・用法を守りましょう。病院で処方された鉄剤も同様です。