

かしこく改善!

“貧血” の方の食事

貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。欠食や偏食などにより栄養バランスが崩れると、鉄も不足します。1日3食をきちんととって、鉄やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素を効率よく補給しましょう。

あなたのタイプは？

1

偏食ぎみ、ダイエット中

- 主食・主菜・副菜がそろっていない
- 食事量が少ない

2

鉄が多い食品の摂取不足

- 肉を食べる回数が少ない
- 青魚や貝類、野菜をあまりとらない

3

欠食がある、食事が不規則

- 朝食をとらないことがある
- 1日3食とらないことがある
- 外食や中食が多い

タイプ 1

偏食ぎみ、 ダイエット中

・ 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる ・



貧血の解消には、バランスのよい食事が大切です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、必要なたんぱく質・糖質・脂質・ミネラル・ビタミンが不足しないようにしましょう。不足しがちな栄養素は、間食で補ってもよいでしょう。

タイプ 2

毎食、栄養バランスよく食べる

貧血を改善するには、たんぱく質・鉄・ビタミン類など、さまざまな栄養素が欠かせません。そのためには、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。



鉄の合計量：3.9mg

鉄の合計量：10.5mg

パンとサラダと飲み物だけ、具が少ないめん類などの単品料理では、栄養のバランスが崩れがちになり、鉄を十分にとることができません。朝・昼・夕ともに、良質のたんぱく質・鉄・ビタミンCが十分にとれるメニューにするのがコツです。

貧血を軽く考えないで!

鉄欠乏以外の 原因があることも

ヘモグロビン値が低い場合、単純に食事からとる鉄の不足が原因とは限りません。消化器系の病気や痔、子宮内膜症などの婦人科系の病気が隠れていたり、悪性貧血などの原因があったりする場合があります。ビタミンB₁₂や葉酸が不足することで起こる貧血では、貧血の症状に加えて、食欲不振や吐き気などの症状がみられます。

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

鉄が多い食品の 摂取不足

鉄を多く含む食品をしっかりとる

鉄欠乏性貧血は、血液中のヘモグロビンが減少することで起こります。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ役割を担っており、鉄は重要な材料のひとつ。鉄の必要量は月経のある女性(18~49歳)の場合、1日10.5mgです。

・ヘム鉄が多い動物性食品をとり入れる・

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄のほうが吸収がよい性質があります。ヘム鉄は、赤身肉・レバー・魚・貝類などに多く含まれます。

・青菜や大豆製品もとり入れて

青菜や大豆製品には、貧血予防に必要なビタミンB₂・葉酸・ビタミンCが豊富。動物性たんぱく質と一緒にとると鉄の吸収も高まります。

●鉄をとりやすい食品リスト(●色の数値は鉄の含有量)

豚レバー 80g 10.4mg		鶏レバー 60g 5.4mg		鶏ハツ 60g 3.1mg		がんもどき 80g 2.9mg		小松菜 100g 2.8mg		厚揚げ 100g 2.6mg	
ほうれん草 100g 2.0mg		牛ヒレ肉 80g 1.9mg		納豆 50g 1.7mg		カツオ 80g 1.5mg		アサリ 40g 1.5mg		菜の花 50g 1.5mg	

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

欠食がある、 食事が不規則

1日3食とり、肉・魚・野菜をバランスよく

鉄は必要以上に吸収されない仕組みがあるので、欠食せず、1日3回の食事でこまめにとることが大切です。また、肉や魚、野菜をバランスよくとることで、鉄の吸収を高める組み合わせになります。

・朝・昼・夕、規則正しく食べる・

貧血予防の基本は、1日3回の食事をきちんととることで、欠食は栄養不足の大きな要因に。朝・昼・夜と規則正しく食べることが大切です。



・外食は「肉や魚、野菜」があるものを・

肉や魚に含まれる動物性たんぱく質や、野菜や果物に多いビタミンCは、鉄の吸収を助ける働きがあります。



お茶は飲まないほうがいいの？

お茶に含まれるタンニンには、鉄が腸から吸収されるのを妨げる作用があります。食事中や食事の前後は控えたほうがよいでしょう。それ以外で適度に飲むことに問題はありません。心配な方は、麦茶などタンニンを含まないものを選ぶと安心です。なお、鉄剤を服用している場合は、鉄摂取量が多くなるため、お茶を避ける必要はありません。

