

貧血に要注意!

▼貧血は鉄不足だけではない

鉄は体内に3~4g存在し、主に赤血球に含まれるヘモグロビンの成分になるミネラルです。貧血とは、血液中の赤血球の数やヘモグロビンの濃度が低い状態を言います。

このような場合は注意!

- 高齢になり、食事が減った
- 偏食がある
- ダイエットをしている
- サッカーやマラソンなどの激しいスポーツをしている
- 胃切除の手術を受けた

これらが貧血の原因になることがあります。

<貧血ではない人> 赤血球が濃い



<貧血の人> 赤血球が薄くて少ない



<1日の推奨量> 引用：日本人の食事摂取基準(2020年版)

成人男性



鉄 : 7.5mg
葉酸 : 240μg
ビタミンB₁₂ : 2.4μg

成人女性



鉄 : 月経なし6.5mg
(月経あり10.5mg 50~64歳11.0mg)
※妊娠中や授乳中は必要量が増加します。
葉酸 : 240μg
ビタミンB₁₂ : 2.4μg

貧血チェック

あっかんべーをして下瞼の内側を確認してみましょう。白くなっていたら、貧血のサインです。



<貧血ではない人>



<貧血の人>



▼効率良く摂取するためのポイント

鉄を多く含む食品

ヘム鉄(動物性食品)



豚レバー



あさり缶(水煮)

非ヘム鉄(植物性食品)



小松菜



木綿豆腐

造血を助けるビタミン

葉酸



菜の花 ほうれん草 枝豆 ブロccoli

ビタミンB₁₂



あさり さんま 牡蠣 まいわし

鉄の吸収を良くするビタミン

ビタミンC



野菜類



果実類

手軽に貧血対策

1日に必要な鉄や葉酸、ビタミンB₁₂が入っているヨーグルトも市販されています。



おすすめメニュー



鉄火丼

鉄



レバニラ炒め

鉄+葉酸



あざりと
ブロッコリーの Pasta

鉄+ビタミンC

摂り方に気を付けたい成分

タンニン



コーヒー 濃い緑茶 紅茶

タンニンは鉄の吸収を妨げてしまいます。食事中や食後は、水、麦茶、ほうじ茶、玄米茶を選びましょう。

鉄の吸収を良くする食べ方

食物繊維が鉄の吸収を妨げてしまいます。おかずから先に、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



肉や魚などのたんぱく質のおかず



食物繊維を含んだサラダなどの副菜



ごはんなどの糖質

鉄・葉酸・ビタミンB₁₂を多く含む食品

【例】1食の目安量
含有量

ヘム鉄

鉄には2種類あり、体に吸収されやすいのはヘム鉄です。(吸収率:10~20%)

<p>豚レバー</p>  <p>80g 10.4mg</p>	<p>鶏レバー</p>  <p>80g 7.2mg</p>	<p>コンビーフ缶</p>  <p>1缶(100g) 3.5mg</p>	<p>牛レバー</p>  <p>80g 3.2mg</p>	<p>牛ヒレ肉</p>  <p>80g 1.9mg</p>	<p>牛肩肉</p>  <p>80g 1.7mg</p>
<p>あさり缶(水煮)</p>  <p>½缶(27.5g) 8.3mg</p>	<p>牡蠣</p>  <p>4個(80g) 1.7mg</p>	<p>まぐろ(赤身)</p>  <p>5切れ(80g) 1.6mg</p>	<p>さんま</p>  <p>1尾(100g) 1.4mg</p>	<p>さば缶(水煮)</p>  <p>½缶(90g) 1.4mg</p>	<p>まいわし</p>  <p>1尾(40g) 0.8mg</p>

非ヘム鉄

(吸収率:1~5%) ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率UP!

<p>小松菜(ゆで)</p>  <p>¼束(75g) 1.6mg</p>	<p>とうもろこし(ゆで)</p>  <p>1本(200g) 1.6mg</p>	<p>春菊(ゆで)</p>  <p>½束(100g) 1.2mg</p>	<p>水菜(ゆで)</p>  <p>¼束(50g) 1.0mg</p>	<p>ほうれん草(ゆで)</p>  <p>¼束(50g) 0.5mg</p>	<p>枝豆(ゆで)</p>  <p>10さや(20g) 0.5mg</p>
<p>無調整豆乳</p>  <p>1杯(200ml) 2.4mg</p>	<p>木綿豆腐</p>  <p>½丁(150g) 2.3mg</p>	<p>納豆</p>  <p>1パック(50g) 1.7mg</p>	<p>そら豆(ゆで)</p>  <p>10粒(60g) 1.3mg</p>	<p>厚揚げ</p>  <p>½枚(50g) 1.3mg</p>	<p>大豆水煮</p>  <p>60g 1.1mg</p>

葉酸

<p>鶏レバー</p>  <p>80g 1000 μg</p>	<p>菜の花(ゆで)</p>  <p>¼束(50g) 95 μg</p>	<p>ブロッコリー(ゆで)</p>  <p>5房(75g) 90 μg</p>	<p>小松菜(ゆで)</p>  <p>¼束(75g) 65 μg</p>	<p>ほうれん草(ゆで)</p>  <p>¼束(50g) 55 μg</p>	<p>枝豆(ゆで)</p>  <p>10さや(20g) 52 μg</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ビタミンB₁₂

<p>牛レバー</p>  <p>80g 42.4 μg</p>	<p>あさり</p>  <p>10個(40g) 20.8 μg</p>	<p>牡蠣</p>  <p>4個(80g) 18.4 μg</p>	<p>さんま</p>  <p>1尾(100g) 16.0 μg</p>	<p>しじみ</p>  <p>10個(10g) 6.8 μg</p>	<p>まいわし</p>  <p>1尾(40g) 6.4 μg</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------