

貧血の食事療法

(監修) 東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
(指導) フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

What is 貧血？

貧血の大部分は、鉄分不足が原因です

血液の中にあるヘモグロビンの量が少ない状態が、貧血。

ヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足に…。

このため、頭痛・めまい・疲労・肩こり・消化不良が起きたり、顔色が悪く、イライラするといった症状が出現!

貧血の大部分は、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足する鉄欠乏性貧血です。

IRON STORY 女性と貧血と鉄分のお話

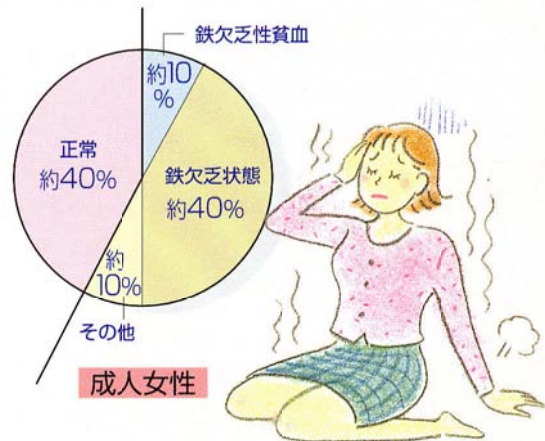
1

女性の過半数は貧血か、貧血予備軍!

鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量が少ないか、需要が増えた時に起こります。極端な偏食やダイエットをしたり、成長期や妊娠・出産期、月経過多や潰瘍からの出血なども原因になります。

妊娠・出産…、と女性は鉄不足になりがち!

成人女性の約10%は鉄欠乏性貧血であり、約40%は鉄欠乏状態(貧血予備軍)であるといわれます。



2

鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤と食事

あきらかな鉄欠乏性貧血の場合、食事の改善だけでは治療は不十分。鉄剤を飲むとともに、食事療法を行うことになります。鉄鍋・鉄のフライパンなど、鉄のできた調理用品を使うのも効果的です。

3

その他の貧血

貧血には、鉄欠乏のほか、次のような原因があります。

- ★胃切除によるビタミンB₁₂欠乏
- ★再生不良性貧血
- ★肝硬変や腎不全などの病気に伴う貧血

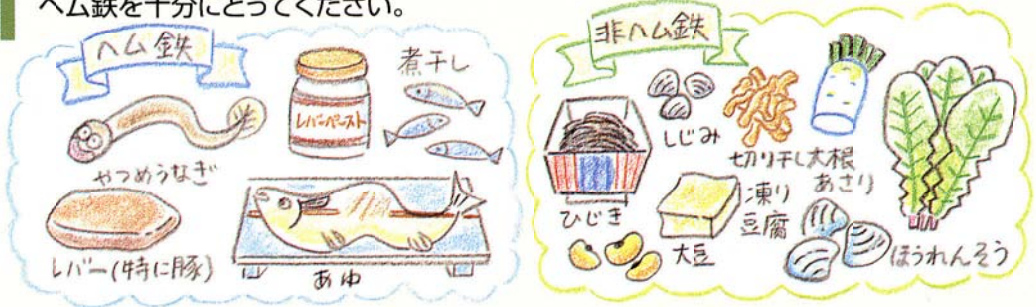
これらの貧血は、薬による治療が中心になります。



1 MENU

まずは、「ヘム鉄」からご賞味あれ。

鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。魚や肉に含まれる鉄分がヘム鉄。野菜や穀類に含まれる鉄分が非ヘム鉄。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収がよいのです。脱貧血には、ヘム鉄を十分にとってください。



2 MENU

いろいろなメニューをお楽しみください。

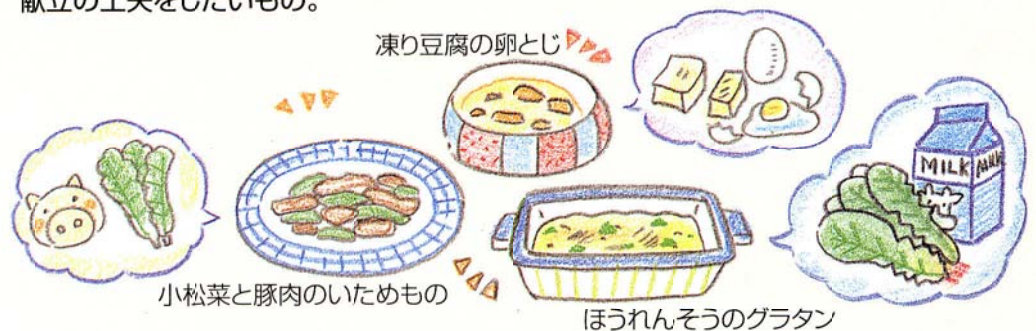
血液は鉄分だけでなく、タンパク質・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・ビタミンC・銅などから作られます。これらを十分にとるには、いろいろなものを偏りなく食べることが必要です。



3 MENU

「非ヘム鉄」も、召し上がれ。

野菜や穀類に含まれる「非ヘム鉄」は、吸収のよくない鉄分。ただし、動物性タンパク質といっしょにとると、吸収がよくなります。献立の工夫をしたいもの。

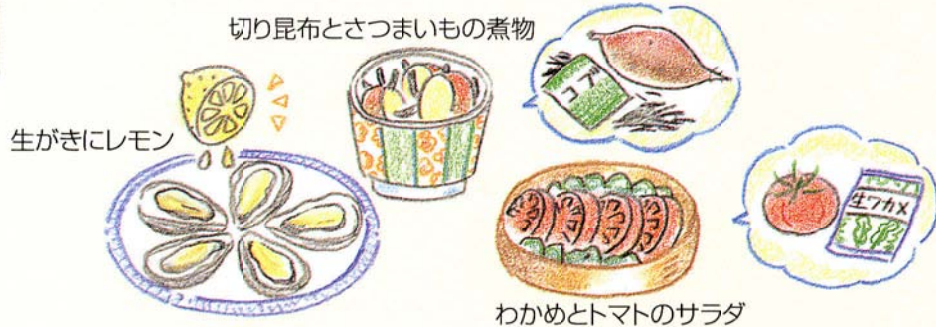


一をご紹介します

1 MENU

ビタミンCもお忘れなく。

ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれる貧血解消の味方。
ヘム鉄も、非ヘム鉄も、ビタミンCとともに食卓へ！



5 MENU

すっぱいお味、辛い刺激はいかが？

酢や香辛料、梅干しなどを使った料理は、胃粘膜を刺激。
胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収をよくします。
よくかんで食べることも、
胃酸の分泌を促進します。



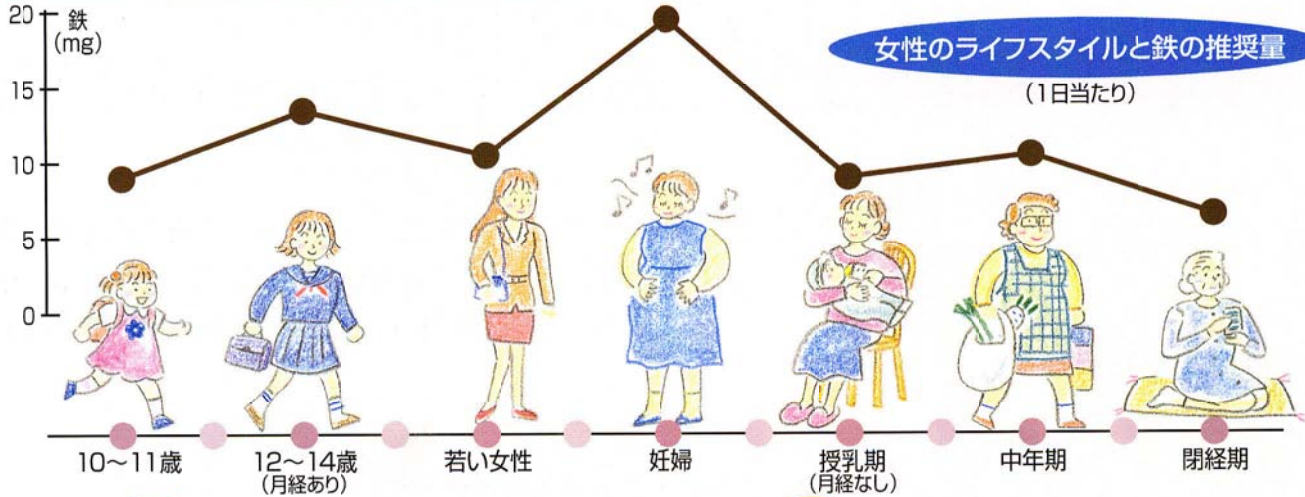
3 MENU

仕上げは、ほうじ茶・ウーロン茶。

食前・食後の緑茶・コーヒー・紅茶は、貧血の敵。これらに含まれるタンニンが、
鉄の吸収を悪くします。どうしても飲みたい時は、ほうじ茶やウーロン茶を。
鉄剤を飲む場合は、鉄の量も多く、吸収も高まっているので、
お茶を控える必要はありません。

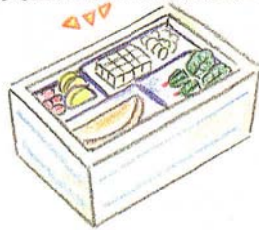


鉄分の不足は、年代ごとに気をつけたいポイントがあります。
特に女性は、生理の開始や妊娠など、鉄不足になりやすい時期があるのでご注意を!



高齢期

●食事が不足したり、偏ったりしがち
高齢者は、調理や買い物が十分できない場合、食事がきちんととれないために、貧血になっていることがあります。
買い物がたいへんな時は、「食料の宅配」を頼むのもよい方法です。



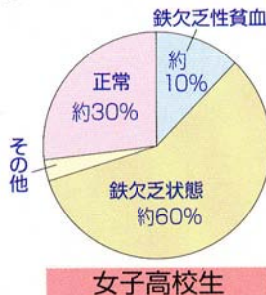
妊娠期

●妊娠中の貧血に注意!
妊娠中は母体の血液量が増え、ヘモグロビンが薄められて、見かけ上貧血になります。
重い貧血は母体にも胎児にも影響が!
鉄欠乏性貧血の場合は、鉄剤を服用し、食事療法を行います。



思春期(女子)

●女子高校生の過半数が貧血ぎみ
女子の場合、思春期は成長と生理の開始により鉄分の需要が増え、女子高校生の約10%が鉄欠乏性貧血、約60%が鉄欠乏状態。
正常者は約30%しかいない、ともいわれます。ダイエットや偏食が、貧血に拍車をかけます。朝起きにくい、肩がこるなどの症状がある時は、貧血になっていないか、検査を。



乳幼児期

●離乳食で鉄分補給
母乳には鉄分がほとんど含まれていないため、生後5か月ごろから開始する離乳食には、鉄分補給の意味もあります。
この時期までに必要な鉄分は、お母さんの体内にいる間に、胎児の体に蓄えられています。



病・医院名

〒905-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原117-3
医療法人 健心会 えんどうクリニック
院長 遠藤 剛
電話 0242(33)0700