



貧血



◎貧血とは... ?

貧血とは血液中のヘモグロビンという成分が足りなくなった状態のことをいいます。ヘモグロビンは酸素を運ぶ働きをするので、足りなくなると体が酸素不足になり、頭痛・めまい・疲労・肩こり・消化不良・耳鳴り・集中力が低下する、などが起きたり、顔色が悪い、イライラする、夜眠れなくなる、手足が冷える、爪が割れやすい、少し運動しただけで息切れする、などの症状がでます。ヘモグロビンに欠かせないのが鉄分です。この鉄分が不足して起こるのが、鉄欠乏性貧血です。

★特に女性にご注意を！

鉄欠乏性貧血は、鉄分の摂取量が少ないか、体が必要とする鉄分量が増えたときに起こります。摂取量の少ないことの原因はダイエットや偏食などに多いです。鉄分の必要量が増える原因は成長期や、妊娠・出産・授乳期・月経過多や潰瘍からの出血です。ほかに、胃の切除手術後、ビタミン B12 欠乏性貧血、赤血球を作る骨髄や再生不良性貧血、がんやリウマチ、心臓や肺などの病気が原因で貧血となる続発性貧血、などがあります。

◎貧血を予防する食生活

① 吸収率の良いヘム鉄を摂る

食品に含まれる鉄分には、『非ヘム鉄』と『ヘム鉄』の2種類があります。非ヘム鉄に比べて数倍、ヘム鉄は吸収率が良いので、貧血予防にはヘム鉄を摂るようにしましょう。

- ・非ヘム鉄…植物性の食品に含まれます。ひじき、大豆、納豆、小松菜、いんげん豆、ホウレン草、切干大根、あさりなどです。
- ・ヘム鉄…赤身の肉や魚に含まれます。レバー、かつお、煮干、干しえび、うなぎなどです。



② ビタミンCと一緒に摂る

吸収率の悪い鉄はビタミンCと一緒に摂ることにより、鉄を吸収しやすい形に変えることができます。ビタミンCの多い食品には、いちご、みかん、キウイ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、さつまいも、じゃがいもなどです。

- ・デザートに果物を食べる
 - ・料理にレモン汁をかける。
- このような工夫をすると良いでしょう。

③ 食事の際のお茶にご注意

食前、食後に飲む緑茶・コーヒー・紅茶は鉄分の敵だということを知っていますか？これらに含まれる、タンニンという成分が鉄の吸収を阻止してしまうのです。飲む場合は、食前、食後1時間くらいは避けて飲むようにしましょう。タンニンの少ないお茶もあります。ウーロン茶やほうじ茶などは食事の飲み物に向いています。

④ 鉄の調理器具を使う

鉄鍋や鉄のフライパンなど、鉄でできた調理器具を使って調理することも効果的です。炒めものよりも、特にトマトなどの酸味を含む食品を長時間、鉄製の調理器具で煮込む料理にすると、鉄分が増えます。

⑤ バランスの良い食事

鉄分だけたくさん摂れば安心というわけではありません。血液はたんぱく質やビタミンなどからも作られます。偏りなく、バランスの良い食事を心掛けましょう。