



## 【今月のテーマ】 鉄欠乏性貧血について

今月のテーマは、「鉄欠乏性貧血について」です!!

体内に酸素を運ぶ役割を持つ赤血球の中には、ヘモグロビンというたんぱく質が存在しており、このヘモグロビンを作るのに必要な鉄が不足しているため起こるのが鉄欠乏性貧血です。

### 《貧血の症状》

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛・眠気
- 動悸・息切れ
- 倦怠感・疲れやすい
- 顔色が悪い(青白い)

など



貧血にならないためには、朝食を抜かず3食しっかり栄養バランスのとれた食事を摂取する、鉄分を摂取することが重要になります!

### \*鉄の種類\*

#### ヘム鉄(動物性食品)

レバー、牛ヒレ肉、干しエビ、カキ、シジミ、アサリ、卵黄など



#### 非ヘム鉄(植物性食品)

小松菜、油揚げ、海苔など



\*ヘム鉄は、非ヘム鉄に比べて体内への吸収率が15~25%と高いため、効率的に摂取できます。

### \*上手に摂取する方法\*

#### 鉄の吸収率を上げよう!

非ヘム鉄摂取の際、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すると鉄の吸収率が上がります。

#### 【主な食材】

##### ○ビタミンC

赤ピーマンなどの緑黄色野菜、レモン、キウイフルーツなど

##### ○たんぱく質

肉類、魚類、大豆製品、乳製品など

#### 血を作ろう!

造血作用がある葉酸やビタミンB12の摂取により造血を促進します。

#### 【主な食材】

##### ○葉酸

ブロッコリー、モロヘイヤ、パセリ、菜の花、レバー、納豆など

##### ○ビタミンB12

魚介類(シジミ、あさり、カキ、サンマ、カツオ、アジなど)、レバーなど

#### 鉄の吸収を高めよう!

香辛料や酸味は、胃液を分泌させて鉄の吸収を高める働きがあります。

#### 【主な食材】

お酢、かんきつ類など

#### シュウ酸、タンニンの過剰摂取は

控えよう!

鉄の吸収を抑制する働きがあります。

#### 【主な食材】

シュウ酸...ほうれん草、たけのこなど

\*あく抜きをすることで過剰摂取を抑えられます。

タンニン...コーヒー、紅茶など

## 栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です!  
お近くのスタッフまでお声がけください!