



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



鉄欠乏性貧血予防のための食事

(管理栄養士 長尾)

1. 食事は1日3回、規則正しく食べ、欠食・偏食・減食しない
鉄が吸収される量は決まっています、一度に大量に摂取しても排泄されます。
こまめに摂取しましょう
また、必要以上のダイエットや欠食（特に朝食）が、思春期や若い女性の貧血の原因になっています



2. 一汁三菜、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、バランスのいい食事にする
主菜：ごはん・パン・麺類などの炭水化物
主菜：肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質
副菜：野菜・海藻・いも類などのビタミンやミネラル



3. 鉄を十分に摂る
食品に含まれる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類あります
それぞれに違った特性があるので、上手に料理に取り入れましょう

ヘム鉄

肉類



牛肉・鶏肉・豚肉など

内臓およびレバー



レバー・レバー製品名など

魚類（血合いの多い部分は特に）

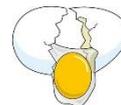


かつお・まぐろ・いわしなど

吸収率 15~25%

非ヘム鉄

卵類



卵

貝類



しじみ・あさりなど

豆類



大豆・小豆・ココアなど

緑黄色野菜



ほうれん草・小松菜など

海藻類



ひじき・のりなど

吸収率 2~5%

4. 食べ合わせで吸収率を上げる

良質なたんぱく質やビタミン C は鉄の吸収を高める作用があります

吸収率の低い非ヘム鉄の食品は肉や魚と一緒に食べたり、ビタミン C の多い野菜や果物と一緒に食べましょう

5. 鉄の吸収を妨げる食べ合わせを避ける

タンニンやフィチン酸は、鉄の吸収を妨げます

○タンニン：コーヒーや緑茶、紅茶など

*食事と時間をずらして飲むとよいでしょう

○フィチン酸：玄米やライ麦など



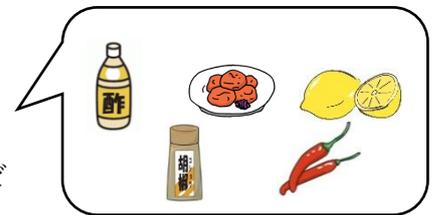
6. 胃酸の分泌を高める工夫をする

胃酸がしっかり分泌されると、鉄の吸収率が上がります

○よく噛んで食べる

○酸味や香辛料を使う：酸味…酢の物や梅干し、柑橘類など

香辛料…こしょうやカレー粉、唐辛子など

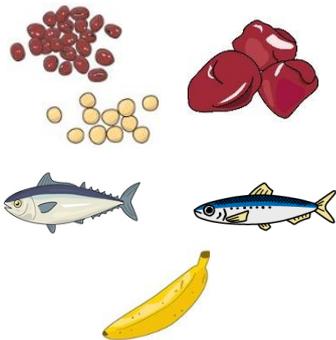


7. 造血効果のあるビタミン類を摂る

ビタミン B6、ビタミン B12、葉酸は血液を作るために必要なビタミンです

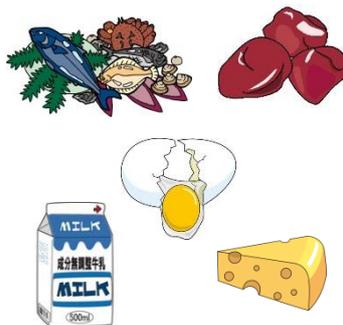
多く含む食品

ビタミン B6



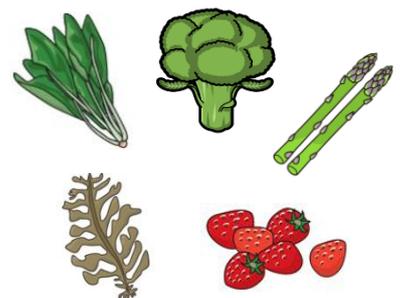
豆類・レバー・まぐろ・いわし・バナナなど

ビタミン B12



魚介類・レバー・卵・牛乳・チーズなど

葉酸



ほうれん草・ブロッコリー・アスパラガス・海藻類・いちご



貧血対策には、いろいろな食品を組み合わせることで効率的に鉄を補うこと、つまり栄養バランスのいい食事を心がけることが一番です。