

貧血について...

貧血検査の基準値

献血種類	ヘモグロビン	赤血球数	ヘマトクリット
基準値	男性...14.0~18.0g/dl 女性...12.0~16.0g/dl	男性...400万~550万個/ μ L 女性...350万~500万個/ μ L	男性...40.0~50.0% 女性...35.0~45.0%

出典: 日本医師会

* 『貧血』とは？

血液の働きで最も重要な仕事は、酸素を全身に運ぶことです。この働きをするのは、血液中の赤血球にある色素「ヘモグロビン」。ヘモグロビンによる酸素の運搬が十分に行われなくなると身体は酸素不足になり、立ちくらみ、めまい、肩こりなどの症状がみられます。

◎原因の大部分は鉄の不足！！

ヘモグロビンは鉄から作られるため、不足すると結果として貧血になります。

不足の原因

- ・朝食抜き
- ・好き嫌いが多い
- ・偏った食事
- ・ダイエット など

食生活が乱れることで...



鉄だけでなく、赤血球を作るために重要な栄養素である「たんぱく質」「ビタミンB12」「葉酸」などの栄養素も不足！

* 貧血改善のポイント！

◎鉄を多く含んだ食事をしよう！

こんな食品に鉄は多く含まれています。意識して食べるようにしましょう。

()内は一食分の鉄の量です。合わせて10.5mgになるように工夫して食べましょう！



	ひじき	豚レバー	牛ヒレ肉	小松菜・ほうれん草	あさり佃煮
一食当り	6g(3.5mg)	60g(7mg)	60g(1.5mg)	50g(1mg)・50g(0.5mg)	20g(3.8mg)
目安量	小鉢一つ分	手の平サイズ	手の平サイズ	おひたし一食分	一食分

さらにポイント！

◎ビタミンC、ビタミンB₁₂、葉酸を含む食材と一緒に食べましょう！！

- ・ビタミンC →鉄の吸収率UP！ 多い食品：レモン、いちご、ピーマン、ブロッコリー、ミニトマト
例：肉料理・魚料理などにレモンやゆずを絞って食べるのは効果的！！
- ・ビタミンB₁₂ →赤血球を作る 多い食品：レバー、魚介類、貝類、卵黄、チーズなど
- ・葉酸 →赤血球を作る 多い食品：レバー、大豆・納豆など豆類、卵黄、ほうれん草、ブロッコリーなど



最後に...

鉄や吸収率をあげる食材をただ食べているだけでは改善は難しいです。

規則正しい生活習慣・食習慣、バランスの取れた食事が基本にあることを忘れずに！！

出典：臨床栄養学 第6版（医歯薬出版株式会社）

株式会社 寺田薬局