

貧血といわれたら

食生活を
見直しましょう！



中面へ

貧血とは…

貧血とは、赤血球中の血色素であるヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは体中に酸素を運搬する働きをするため、貧血になると全身へ十分酸素が行き渡らなくなります。ヘモグロビンのおよその基準値は、男性：13～17g/dL 女性：11～15g/dLですが、貧血は赤血球数、ヘマトクリット値などと合わせて総合的に診断されます。

貧血の種類

分類	特徴
鉄欠乏性貧血	貧血といえばほとんどがこれ。 鉄の不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起こる。女性に多くみられる。
再生不良性貧血	骨髓の造血幹細胞機能不全により血液が産生できなくなって起こる貧血。
巨赤芽球性貧血	ビタミンB ₁₂ または葉酸の不足により、 赤血球が形成される前段階の赤芽球の増殖に異常をきたして起こる貧血。
溶血性貧血	赤血球の破壊によって起こる貧血。



※立ち続けていて気分が悪くなり、すーっと血の気が引いたり目の前が暗くなる“貧血”は、俗に脳貧血ともいわれるもので、ここでいう貧血とは違います。

原因は…

貧血のほとんどは、鉄欠乏性貧血です。体内で鉄が不足する原因は、

偏食やダイエット
などによる鉄の摂取不足

成長や妊娠・授乳などによる
鉄の必要量の増加

胃切除や、胃酸分泌低下
などによる鉄の吸収低下

月経過多、潰瘍、痔など
失血による鉄の排泄増加



…などですが、からだのどこかで異常が起きているために貧血になっている場合もあります。貧血が見つかったら、原因を明らかにすることが大切です。

治療の方法は…

貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血の場合、治療は鉄剤の服用と食事療法が中心です。

薬物療法

鉄剤など



食事療法

鉄を確保できる食事



食生活のバランスと、鉄の

ポイント 1

鉄をとりましょう

食品に含まれる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は溶けやすく吸収に適した形（二価鉄）ですが、非ヘム鉄は消化吸収が難しい形（三価鉄）なので、ヘム鉄をとるほうが効率的です。



ポイント 2

たんぱく質もじゅうぶんとりましょう

たんぱく質は、赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素ですので鉄と同様に大切です。いろいろな種類を取り混ぜて食べるようにしましょう。また、肉や魚のたんぱく質は、非ヘム鉄が消化管内で溶解するのを助け、非ヘム鉄の吸収を高めます。



鉄の食事摂取基準（10歳以上）

特に女性は不足しやすい時期があるので、気をつけましょう。

年齢(歳)		10～11(歳)	12～14(歳)	15～17(歳)	18～29(歳)	30～49(歳)	50～69(歳)	70以上(歳)	妊婦(付加量)	授乳婦(付加量)
男性	推奨量(mg/日)	10.0	11.5	10.5	7.5	7.5	7.5	6.5	—	—
	上限量(mg/日)	35	50	45	50	55	50	45	—	—
女性	推奨量(mg/日)	9.0	9.0	7.5	6.5	6.5	6.5	6.0	+13.0	+2.5
	月経あり	13.0	13.5	11.0	10.5	10.5	10.5	—	—	—
	上限量(mg/日)	35	45	40	40	40	45	40	—	—

※過多月経（月経出血量が80mL/回以上）の方以外を対象としています。

※妊婦ならびに授乳婦は「月経なし」の値に付加量を加算します。

（日本人の食事摂取基準 2005年版より一部引用改変）

吸収にも注意してみましょう



ポイント 3

いろいろな食品をバランスよくとりましょう

ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、ビタミンC、銅なども造血や鉄の吸収に欠かせない栄養素です。これらをじゅうぶんとするには、偏食せず、3食きちんと食べることが大切です。



ポイント 4

ビタミンCは吸収の味方

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすい形に変える助けになります。この作用は、果物や梅干しなどに含まれるクエン酸やお酢などにもあります。

●たとえば…



キャベツとわかめの酢の物



ひじきとパプリカのサラダ
(梅肉ドレッシング和え)



生牡蠣にレモン汁

ポイント 5

調理方法や食べ方を工夫しましょう

鉄製の調理器具を使うと、吸収のよい形の鉄が微量に溶け、鉄を補うことができます。

胃液の分泌が高まると鉄の吸収がよくなります。すっぱいもの、辛いもの、ハーブ類なども取り入れましょう。また、食欲を増すために、アルコール類を少量飲むのもよいでしょう。



ポイント 6

仕上げは、ほうじ茶や麦茶などで

お茶に含まれる苦味成分タンニンは、鉄の吸収を少し阻害するようです。食中や食後すぐにはほうじ茶や麦茶など、タンニンを含まないお茶を。

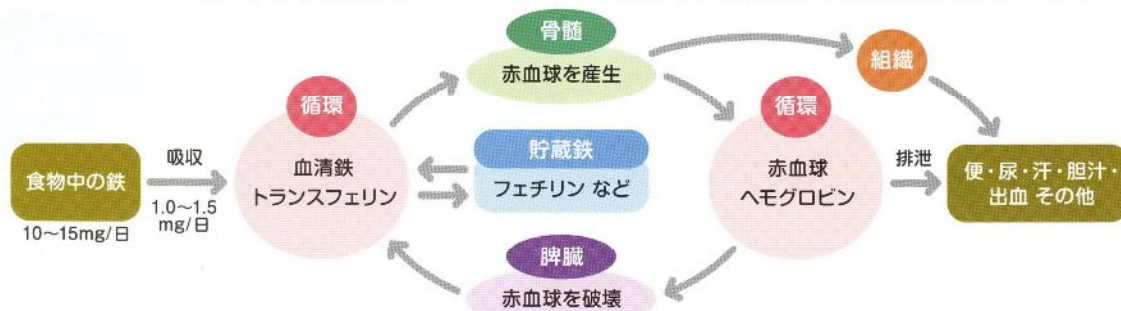
ごく普通の濃さのお茶を1日1~2杯飲む分にはほとんど影響はないようです。(緑茶をいれるとき、お湯が熱すぎると苦味が出ます)



鉄の代謝

鉄は2/3が赤血球内のヘモグロビンとして、1/3弱が貯蔵鉄として骨髄、脾臓、肝臓などに存在し、体内で何度もリサイクルされています。赤血球は骨髄でつくられ、体中を循環しますが120日ほどすると寿命がきて脾臓で破壊され、鉄の部分がまた新しい赤血球のために再利用されます。

鉄は毎日1.0~1.5mgほど失われ、食事から1.0~1.5mgほど吸収されます。これは食事に含まれる鉄の約1/10です。



(Garrow JS, et al.: Human Nutrition and Dietetics 10th ed, 2000 より一部改変)

食事療法 Q&A

Q1

鉄剤は飲みたくないのに、食事でなんとかする方法は？

A

症状があったり「鉄欠乏性貧血」と診断されていたら、食事だけでは改善しにくい鉄不足ですので、鉄剤が必要になります。主治医に鉄剤を飲みたくない理由などを伝え、よく話し合っ
て一番よい方法で鉄を補給していくことが大切です。ただ、一度管理栄養士などに相談し、鉄の摂取状況についてチェックしておくといでしょう。



Q2

レバー、肉類、魚の血合い部分を食べないとダメ？

A

確かにレバーや赤身の肉はヘム鉄を多く含んでいますので効率はよいのですが、まずは食べられる「鉄を多く含む食品」を多めに食べ、鉄の吸収をよくする食べ方を続けて様子を見てみましょう。貧血のレベルによっては鉄剤またはサプリメントなどで補給する方法もありますので、主治医や管理栄養士に相談しましょう。



Q3

スポーツによる貧血のようですが、何に気をつけたらいい？

A

運動によって鉄が汗から奪われたり、使う酸素量が増えたり、筋肉を使うことなどで鉄の需要が増えるため、スポーツをする人はじゅうぶん食事をしているつもりでも、ヘモグロビンの値などが低めになっていることが多いようです。貧血があるとパフォーマンスにも影響しますので、鉄やビタミンCは普通の人の倍量を目安にするとよいようです。



病・医院名