



# 食べて改善！貧血予防



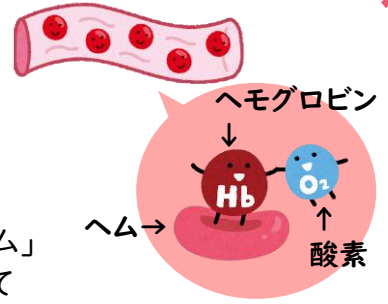
3月

## 貧血とは

貧血とは赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）濃度が低下した状態をいいます。貧血の原因はいくつかありますが、もっとも多いものは鉄欠乏性貧血です。

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンは、酸素を全身に運搬するという重要な役割を担っています。ヘモグロビンは主に鉄を含む「ヘム」という色素とたんぱく質が結合してできており、これが酸素と結合して全身に運ばれていきます。

そのため体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り酸素を運搬する能力が低下してしまい、疲れやすい、頭痛、息切れなどの症状や運動機能の低下などを招くことになります。



## 鉄の1日の摂取推奨量

代謝により、成人男性では約1mg、女性では約0.8mgの鉄が1日に損失しています。また女性は月経により、1日あたり約0.5mgの鉄が損失しています。損失する鉄を食事から補う必要があります。

食事の内容などの影響を受け、食べた鉄のおおよそ15%程度が吸収されると報告されています。損失量と吸収率を考慮して、1日の食事から鉄を摂取する量は、成人男性は7.5mg、月経のある女性は10.5mg（月経のない女性：6.5mg）が推奨されています。



成人女性の推奨量  
6.5mg(月経有10.5mg)



成人男性の推奨量  
7.5mg

## 貧血を予防するための食生活のポイント

★食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。



### ヘム鉄

レバーや赤身肉  
魚などに多い  
吸収率が高い



### 非ヘム鉄

野菜、卵、納豆  
などに多い



ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質・鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。さらに赤血球が作られるときに必要な葉酸やビタミンB<sub>12</sub>を摂取することも必要です。動物性食品・植物性食品をバランス良く組み合わせて食べることがポイントになります。



ビタミンC

…野菜、果物 など

葉酸

…ブロッコリー、ほうれん草、納豆 など

ビタミンB<sub>12</sub>

…レバー、魚介類 など