



えいようだより 10月号

第123号

発行 令和4年
静岡県立総合病院
栄養管理室

特集 貧血の食事について～普段の食生活を見直そう～

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。もっとも多い種類は鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血予防のためには、食事からしっかりと鉄などの必要な栄養素をとることが大切です。今回は予防のための食事のポイントを紹介します。



● 貧血を予防するための食事のポイント

1 鉄(分) 鉄には吸収率の異なる「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄の方が吸収率が高く、非ヘム鉄は動物性たんぱく質やビタミンCを食事の中で組み合わせることで吸収率がアップします。

鉄の1日の推奨量

男性18-74歳：7.5mg 75歳以上：7.0mg
女性18-49歳：10.5mg 50-64歳：11mg（月経あり）
65歳以上：6.0mg（月経なし）

ヘム鉄 レバーや赤みの肉（ヒレ肉など）、赤身の魚（カツオやマグロなど）

非ヘム鉄 野菜や納豆、卵、牛乳など

2 たんぱく質 ヘモグロビンの材料となるたんぱく質の摂取も大切です。良質なたんぱく質を含む食品（肉や魚、卵、乳製品、大豆製品）を毎食とりましょう。



3 ビタミンC ビタミンCは鉄の吸収を高めます。

野菜 **Point** 魚に大根おろしをプラスする
付け合わせにパプリカや
ブロッコリーを添える

果物 **Point** 食後のデザートに果物を取り入れる
肉や魚料理にレモンをかける

4 葉酸・ビタミンB₁₂ 赤血球が作られるときには葉酸やビタミンB₁₂などが必要になります。普段不足することは少ない栄養素ですが、食事に極端な偏りがある場合や疾患などによって吸収障害がある場合は注意が必要です。

葉酸 レバーやほうれんそう、ブロッコリー、納豆など

ビタミンB₁₂ レバーや魚介類、チーズなど

参考：厚生労働省のe-ヘルスネット 日本人の食事摂取基準（2020年版）

今月のレシピ 豚肉と小松菜のオイスター炒め ～鉄分補給レシピ～

材料（2人分）	豚肉こま切れ	200g	A	オイスターソース	大さじ1
	塩コショウ	少々		酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1		しょうゆ	小さじ1/2
	小松菜	1束（200g）		砂糖	小さじ1
	油	大さじ1			

作り方

1. 豚肉は、塩コショウを振り片栗粉をまぶす。
2. 小松菜は洗い、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油を入れて豚肉を火が通るまで炒め、一度皿に取り出す。
4. フライパンはそのままで小松菜を炒め、しんなりしてきたら3の豚肉を入れる。
5. Aの調味料を混ぜ、フライパンに加え炒め合わせる。



1人分 エネルギー349kcal たんぱく質21.5g 脂質22.4g 炭水化物12.6g 食塩1.4g 鉄分6.2mg

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。