

# 第62回 栄養教室

## テーマ：貧血予防

～貧血って何？

貧血の症状と対策を知りましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子  
白松みゆき

保健師

吉山沙織

平成28年11月12日(土)

# 貧血とは

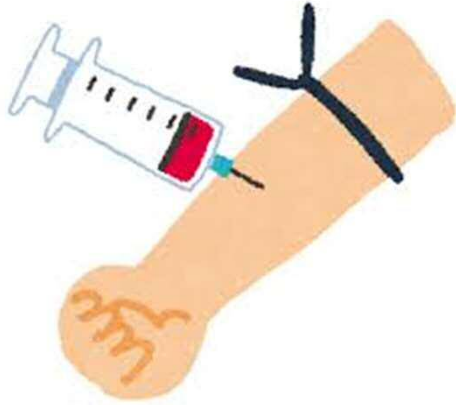
体中に酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンの数が減少して、酸素不足になった状態。

## 症状

- ・疲れやすい
- ・動悸、息切れがする
- ・首や肩がこる
- ・めまい、立ちくらみがする
- ・眠気がとれない
- ・爪が割れやすい
- ・下瞼が白くなる



# 貧血の基準



採血の結果  
をチェック！

	男性	女性
ヘモグロビン (Hb)	13.5～17.0	11.5～15.0



# 貧血の種類

## ・鉄欠乏性貧血

鉄が不足するとヘモグロビンを上手く作ることができずに、ヘモグロビンの量が減少する。貧血の6～8割を占める。

## ・ビタミン欠乏性貧血

ビタミンB12や葉酸の欠乏によっておこる貧血。ビタミンや葉酸は赤血球をつくるのに大事な栄養素で、不足すると正常な赤血球が作れなくなる。

# 貧血予防

○必要な栄養分をしっかりととる。

・鉄分、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンB12、ビタミンB6、葉酸など。



# 貧血予防

○適度な運動をする



適度な運動をすることによって新陳代謝を促し、赤血球の産生が増える。

※ただし、激しい運動は逆効果

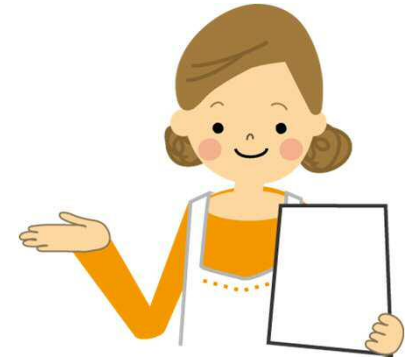
図5 ストレッチングの基本プログラム



伸ばす部分を  で示しています。この部分に意識を集中させて伸ばしましょう。

# 貧血セルフチェック！

- 疲れやすい
- 体がだるい
- 朝起きるのがつらい
- 頭が重い、頭痛がある
- 身体を動かすと動悸や息切れがする
- 氷が食べたくなる
- めまい、立ちくらみ
- 爪が薄く割れやすい
- スプーンネイルになっている
- 食欲が無い
- まぶたの裏側が白っぽい
- 顔色が青白い



3つ以上当てはまる場合には、貧血の可能性が  
あります。



# 鉄分の上手な摂り方

## 鉄の種類

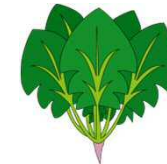
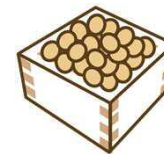
**ヘム鉄**: 肉や魚などの動物性食品に多い



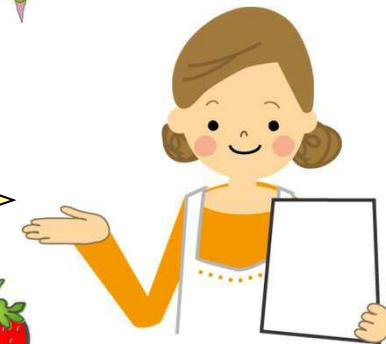
吸収率→約20%

**非ヘム鉄**: 野菜・大豆・卵・乳製品などに多い

吸収率→約5%



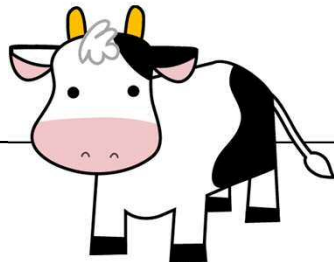
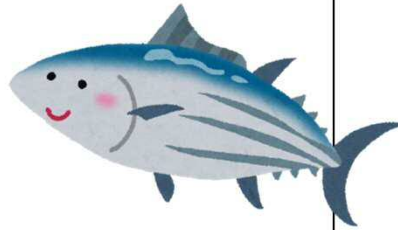
鉄は吸収されにくい! ビタミンCやタンパク質と一緒に摂ると吸収率がUPします♪



# 鉄を多く含む食品

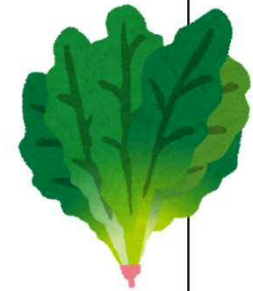
## ヘム鉄を多く含む食品

肉内臓類(レバー)  
牛肉(赤身)  
かつお・いわし・まぐろなど  
(特に血合い部)  
しじみ  
あさり  
など...



## 非ヘム鉄を多く含む食品

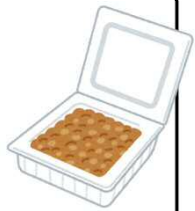
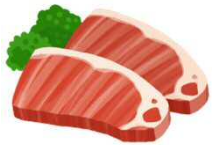
ひじき  
焼き海苔  
ごま  
切干大根  
大豆  
油揚げ  
小松菜  
ほうれん草  
卵



# 鉄は1日どれくらい必要？

成人男性 7.5mg

成人女性 6.5mg (月経あり10.5mg)



## 1食あたりの鉄含有量

- \* 牛もも肉80g 2.2mg
- \* まぐろ60g 1.2mg
- \* 納豆40g 1.3mg
- \* 木綿豆腐150g 1.4mg
- \* 卵1個 1.1mg
- \* ほしひじき 大さじ1(4g) 2.2mg
- \* 小松菜 100g 2.8mg

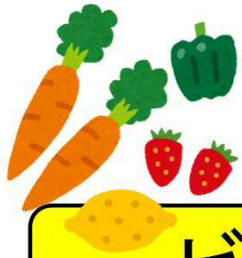
12.2mg



# 鉄の他にも . . .

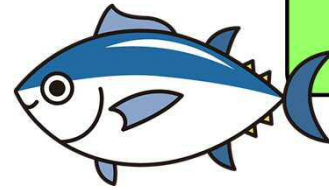
- たんぱく質：ヘモグロビンの材料になる
  - ビタミンC：鉄の吸収を高める
  - 葉酸
  - ビタミンB12
- } 赤血球が作られるときに必要
- ビタミンB6：たんぱく質の再合成に必要

# 多く含む食品



## ビタミンC

ピーマン、芽キャベツ、  
ゴーヤ、モロヘイヤ、柿、  
キウイ、いちごなど・・・  
果物・野菜類



## ビタミンB6

まぐろ、かつお、レバーなど  
魚・肉類、にんにくなど・・・

## 葉酸

レバー・うなぎ・枝豆・  
モロヘイヤ・ほうれん草・  
春菊・パセリなど・・・



## ビタミンB12

レバー・しじみ・あさり・  
サンマ・いわし・たらこなど・・・



# ★鉄クイズ★

ほうれん草



小松菜



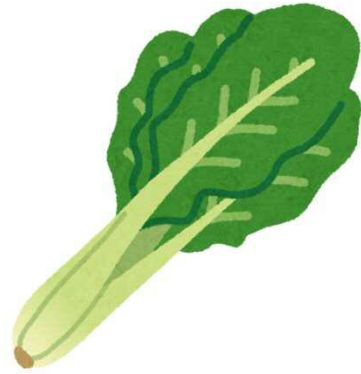
鉄が多いのはどちらでしょう？



100gあたり

# 正解は・・・

## 小松菜



鉄：2.8mg  
葉酸：110μg  
カロリー：14kcal



鉄：2.0mg  
葉酸：210μg  
カロリー：20kcal

しかし、ほうれん草には葉酸が豊富に含まれている為、どちらも摂りたい野菜です♪



# ★ビタミンCクイズ★

甘柿



みかん



ビタミンCが多いのは  
どちらでしょう？



100gあたり



# 正解は・・・

甘柿

100gあたり



ビタミンC：70mg  
カロリー：60kcal



ビタミンC：32mg  
カロリー：46kcal

どちらも11月旬の果物です♪  
柿1個で1日分のビタミンCが  
まかなえます。

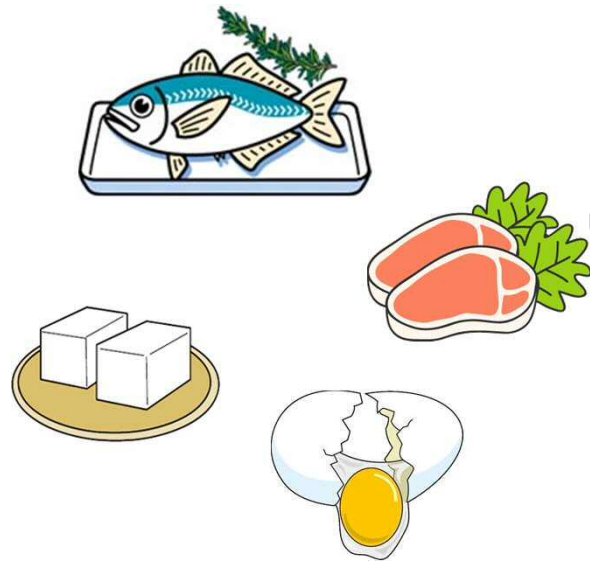


# たんぱく質の上手な摂り方

★たんぱく質の適量は？

→体重1kgあたり1日に1～2g程度

1日に最低限必要なたんぱく質量は50～60gです



鯵1尾(100g)・卵1個・  
木綿豆腐1/2丁(150g)、  
豚肉100g  
これだけ食べて、  
たんぱく質約50gです！



# 鉄の吸収を阻害する要因

## \* フィチン酸

ミネラル類と強く結びつき、不溶性の成分に変わる。  
玄米の外皮に含まれる。

## \* シュウ酸

ほうれん草や竹の子などに含まれるアクの成分、  
鉄やカルシウムの吸収を妨げる。

## \* タンニン

コーヒーや紅茶・緑茶などに含まれている渋味の成分。  
鉄と結合する性質がある。

## \* 食物繊維

デトックス効果が高い栄養素ですが、必要以上に  
摂り過ぎると必要な栄養素まで排出してしまう。

## ☆まとめ☆



- ★毎日3食しっかり食べよう
  - ★鉄分と鉄の吸収を良くする栄養を摂る
  - ★たんぱく質を含むおかずを毎食1～2品摂る
  - ★食事中の濃い緑茶・コーヒーなどは控えめに
  - ★料理は手作りで♪
  - ★代謝・血流UPのために体を動かす
- ※激しい運動は注意
- ★十分な睡眠を！リラックスする事も大切です。