

～貧血を予防しよう～

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。貧血はその原因によっていくつかの種類に分けることができますが、もっとも多いものは鉄欠乏性貧血です。

血液の働きで重要なことは、酸素を全身に運搬することです。その酸素を運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。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（ヘムたんぱく質）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、疲れやすさ、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。

厚生労働省 e－ヘルスネットより抜粋

■鉄の食事摂取基準（mg／日）

性別	男性			女性				
年齢等 （歳）	推定 平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		耐容 上限量
				推定 平均 必要量	推奨量	推定 平均 必要量	推奨量	
15～17	8.0	10.0	50	5.5	7.0	8.5	10.5	40
18～29	6.5	7.5			6.5			
30～49								
50～64								
65～74	6.0	7.0		5.0	6.0	—		
75 以上								

日本人の食事摂取基準（2020年版）より抜粋

■貧血になるとこんな症状が現れます

- ◆ めまい、立ちくらみ
- ◆ 倦怠感や頭痛
- ◆ 気力の低下、イライラ
- ◆ 肌荒れ、爪の変形、むくみなど

■鉄分を多く含む食品の例

- ◆ レバー（豚＞鶏＞牛）、赤身肉、カツオ、マグロ、貝類など動物性食品（ヘム鉄）
- ◆ 小松菜、ほうれん草、豆腐、豆乳、納豆、卵黄など植物性食品（非ヘム鉄）

ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります！！

■バランスの良い食事を心がけよう

これから暑い夏がやってきますが、鉄分は汗とともに流れてしまいますので、ますます不足がちになります。

鉄欠乏性貧血の予防のためには、食事からしっかりと鉄など必要な栄養素をとることが大切です。そのために動物性食品・植物性食品をバランス良く食べることがポイントです。

