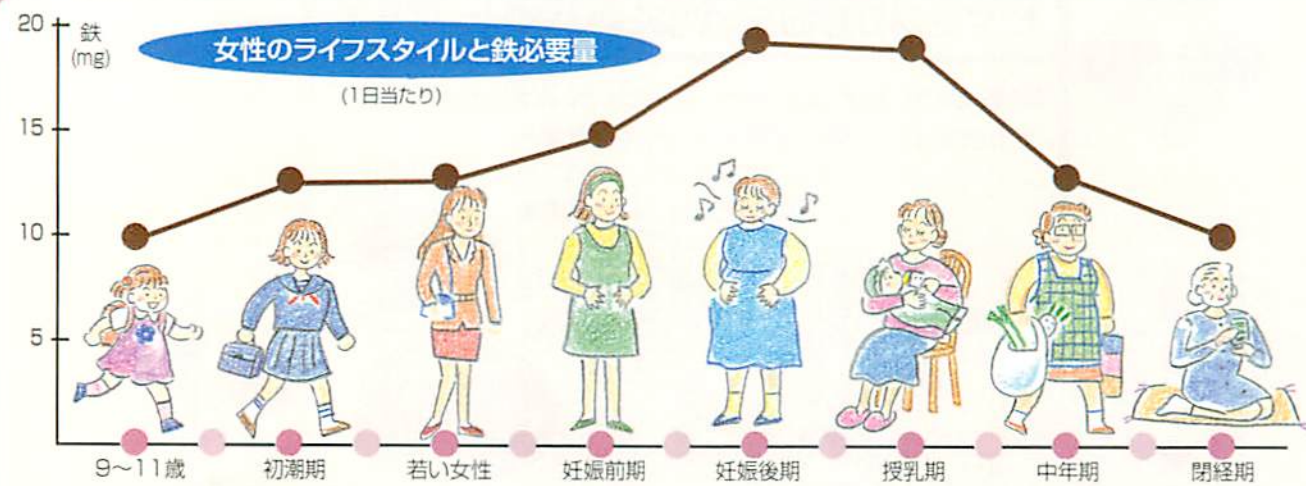


鉄分の不足は、年代ごとに気をつけたいポイントがあります。
特に女性は、生理の開始や妊娠など、鉄不足になりやすい時期があるのでご注意を!



高齢期

●食事が不足したり、偏ったりしがち

高齢者は、調理や買い物で十分でない場合、食事内容が偏ったり、量が不足したりしがち。食事がきちんととれないために、貧血になっている場合があります。買い物がたいへんな時は、ひとり分から届けてくれる「食料の宅配」を頼むのもよい方法です。

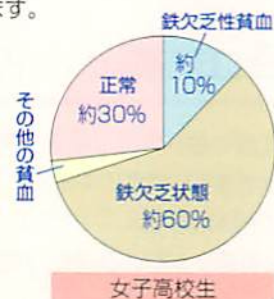


思春期(女子)

●女子高校生の過半数が貧血ぎみ

女子の場合、思春期は成長と生理の開始により、鉄分の需要が増え、鉄欠乏性貧血になりやすい時期。女子高校生の約10%が鉄欠乏性貧血、約60%が鉄欠乏状態。正常者は約30%しかいない、ともいわれます。

さらに、美容のためのダイエットや偏食が、貧血に拍車をかけます。朝起きにくい、肩がこるなどの症状がある時は、貧血になっていないか、検査を。ふだんからバランスのとれた食事を心がけ、鉄不足を予防します。



妊娠期

●妊娠中の貧血に注意!

妊娠中は母体の血液量が増え、ヘモグロビンが薄められて、見かけ上貧血になります。軽い貧血は、それほど問題はありませんが、重い貧血は母体にも胎児にも影響が! 鉄欠乏性貧血の場合は、鉄剤を服用し、食事療法を行います。



乳幼児期

●離乳食で鉄分補給

母乳には鉄分がほとんど含まれていないため、生後5か月ごろから開始する離乳食には、鉄分補給の意味もあります。この時期までに必要な鉄分は、お母さんの体内にいる間に、胎児の体に蓄えられています。離乳食の鉄分にもご注意を。



貧血の食事療法

【監修】東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
【指導】フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

What is 貧血?

貧血の大部分は、鉄分不足が原因です

血液の中にあるヘモグロビンの量が少ない状態が、貧血。

ヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足に…。

このため、頭痛・めまい・疲労・肩こり・消化不良が起きたり、顔色が悪く、イライラする、といった症状が出現!

貧血の大部分は、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足する鉄欠乏性貧血です。

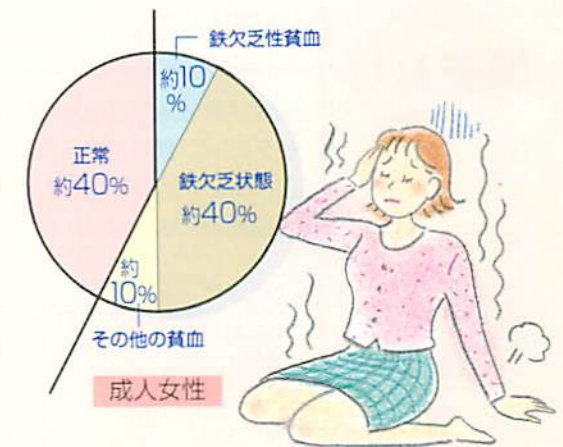
IRON STORY 女性と貧血と鉄分のお話

1

女性の過半数は貧血か、貧血予備軍!

鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量が少ないか、需要が増えた時に起こります。摂取量が少ないのは、極端な偏食やダイエットをしたり、鉄の吸収がうまくいかない時。需要が増えるのは、成長期や妊娠・出産・授乳期。月経過多や潰瘍からの出血なども原因になります。

妊娠・出産・授乳…と女性は鉄不足になりがち! かくして、成人女性の約10%は鉄欠乏性貧血であり、約40%は鉄欠乏状態(貧血予備軍)であるといわれます。



2

鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤と食事

あきらかな鉄欠乏性貧血の場合、食事の改善だけでは治療は不十分。鉄剤を飲むとともに、食事療法を行うこととなります。

また、鉄鍋・鉄のフライパンなど、鉄でできた調理用品を使うのも効果的です。



3

その他の貧血

貧血には、鉄欠乏のほかに、次のような原因があります。

- ★胃切除によるビタミンB₁₂欠乏
- ★再生不良性貧血
- ★肝硬変や腎不全などの病気に伴う貧血

これらの貧血は、薬による治療が中心になります。



病・医院名

How to eat 鉄分たっぷり! “脱貧血”メニューをご紹介します

MENU 1

まずは、「ヘム鉄」からご賞味あれ。

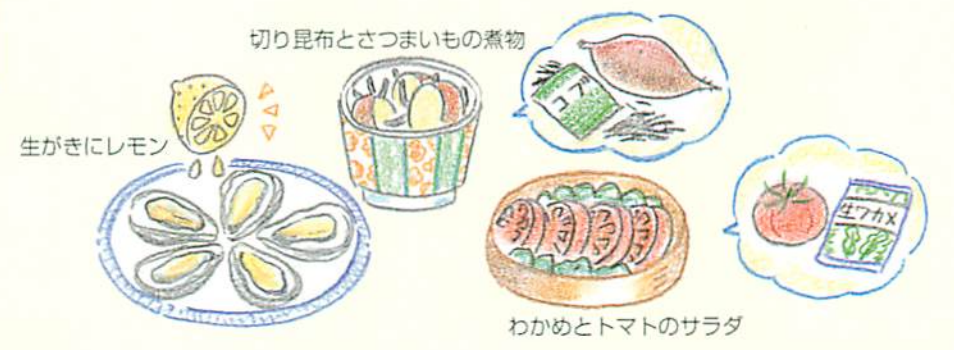
食品に含まれる鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。魚や肉に含まれる鉄分がヘム鉄。野菜や穀類に含まれる鉄分が非ヘム鉄。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収がよいのです。脱貧血には、ヘム鉄を十分にとってください。



MENU 2

ビタミンCもお忘れなく。

ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれる貧血解消の味方。ヘム鉄も、非ヘム鉄も、ビタミンCとともに食卓へ!



MENU 3

いろいろなメニューをお楽しみください。

血液は鉄分だけでなく、タンパク質・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・ビタミンC・銅などから作られます。これらを十分にとるには、いろいろなものを偏りなく食べることが必要。貧血解消には、やはり、バランスのよい食事が必要です。



MENU 4

すっぱいお味、辛い刺激はいかが?

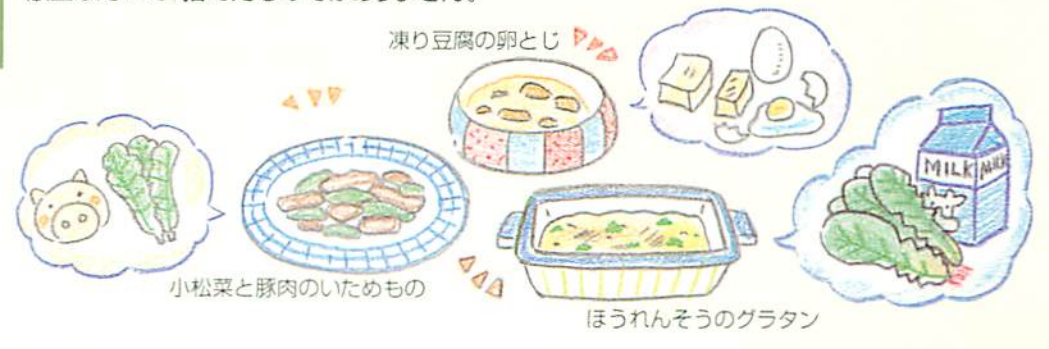
酢や香辛料、梅干しなどを使った料理は、胃粘膜を刺激。胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収をよくしてくれます。また、よくかんで食べることも、胃酸の分泌を促進します。



MENU 5

「非ヘム鉄」も、召し上がれ。

野菜や穀類に含まれる「非ヘム鉄」は、吸収のよくない鉄分。ただし、動物性タンパク質といっしょにとると、吸収がよくなります。献立しだいで、捨てたものではありません。



MENU 6

仕上げは、ほうじ茶・ウーロン茶。

食前・食後の緑茶・コーヒー・紅茶は、貧血の敵。これらに含まれるタンニンが、鉄の吸収を悪くします。どうしても飲みたい時は、ほうじ茶やウーロン茶を。鉄剤を飲む場合は、鉄の量も多く、吸収も高まっているので、お茶を控える必要はありません。

