

貧血

貧血は血液中の赤血球の数が減少したり、赤血球の中に含まれているヘモグロビン(血色素)が減少した状態をいいます。

ヘモグロビンは、肺の中の空気から各臓器や組織に酸素を運搬する働きをします。貧血になると、体内は酸欠状態になり、疲れやすい・手足が冷える・頭が痛い・注意力が散漫になる・耳鳴り・めまい・動悸・息切れなどが起こります。

貧血の種類

- **鉄欠乏性貧血**
赤血球中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足
- **再生不良性貧血**
血液を造る働きが低下
- **悪性貧血**
赤血球を造る働きが休止
- **出血性貧血**
からだの内外の大量出血
- **溶血性貧血**
赤血球の寿命が短い



貧血は色々な原因で起こりますが、最も多く見られるのが**鉄欠乏性貧血**です。

若い女性に多いのは、ダイエットによる偏った食事で貧血を引き起こすことです。高齢者では食事摂取不足による栄養失調から貧血になることもあります。

貧血予防の食事ポイント

鉄は体内での吸収が悪い為、鉄を多く含む食品を積極的に補うことが大切です。

鉄分

牛肉・鶏肉・豚肉・レバー製品・魚類(血合い部分は特に)・豆類・卵・緑黄色野菜・貝類・海藻類など…

● 3食バランス良く、規則正しく食べる

● 鉄を多く含む食品を毎日摂取する

● 良質なタンパク質

(肉・魚・乳製品・大豆製品を補う)

● 鉄の吸収率を高めるビタミンCを摂る

● 鉄の吸収を阻害する食品を控える

● 加工食品に偏らず、手作りも。

◎ 鉄吸収を良くするには、胃酸の分泌が必要です。

良く噛んでゆっくり食べる・楽しく食べることで胃酸の分泌を促します。



【貧血予防に良い食べ物】

● **野菜・果物・芋類**

ビタミンCを多く含むため、鉄の吸収率をアップさせます。

● **かき・しじみ・あさり・鮭など**

赤血球をつくり出すビタミンB12を含みます。

● **緑黄色野菜**

正常な赤血球をつくるのに必要な葉酸を含みます。

● **魚介類やレバー・大豆**

赤血球中のヘモグロビンが作られるときに必要な酵素の成分である銅を含みます。鉄を摂取しても銅が不足していると、ヘモグロビンは正常につくられなくなりません。

● **肉・魚・卵・乳製品**

動物性たんぱく質と一緒に補うと鉄の吸収が高まります。



【貧血予防のために

控えたほうがよい食べ物】

● **加工食品**

ハムやソーセージ、練り製品、その他加工食品、清涼飲料水、スナック菓子などに使用される添加物の一種のリン酸塩は鉄の吸収を阻害します。