

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

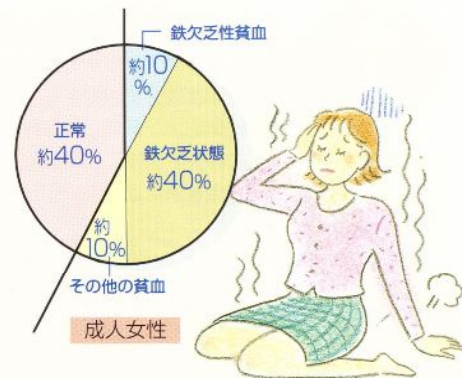
血液の中にあるヘモグロビンの量が少ない状態が、貧血。

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、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。



MENU

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。
貧血には、ヘム鉄を十分にとってください。



MENU

いろいろなメニューをお楽しみください。

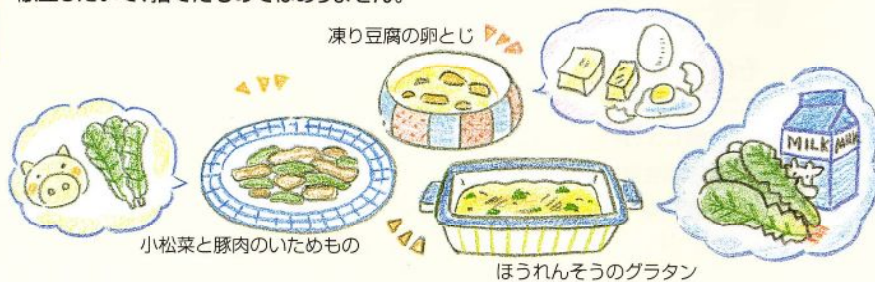
血液は鉄分だけでなく、タンパク質・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・
ビタミンC・銅などから作られます。
これらを十分にとるには、いろいろなものを偏りなく食べることが必要。
貧血解消には、やはり、バランスのよい食事が必要です。



MENU

「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。
献立しないで、捨てたものではありません。

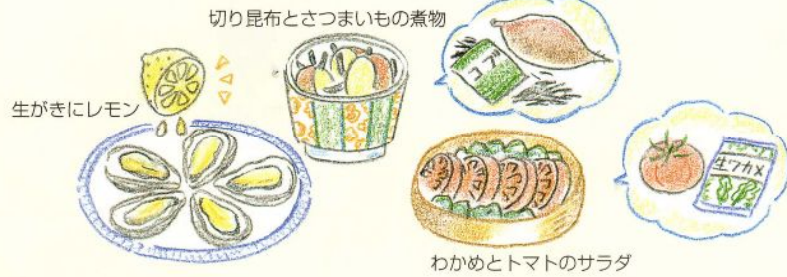


一をご紹介します

MENU 1

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 2

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 3

仕上げは、ほうじ茶・ウーロン茶。

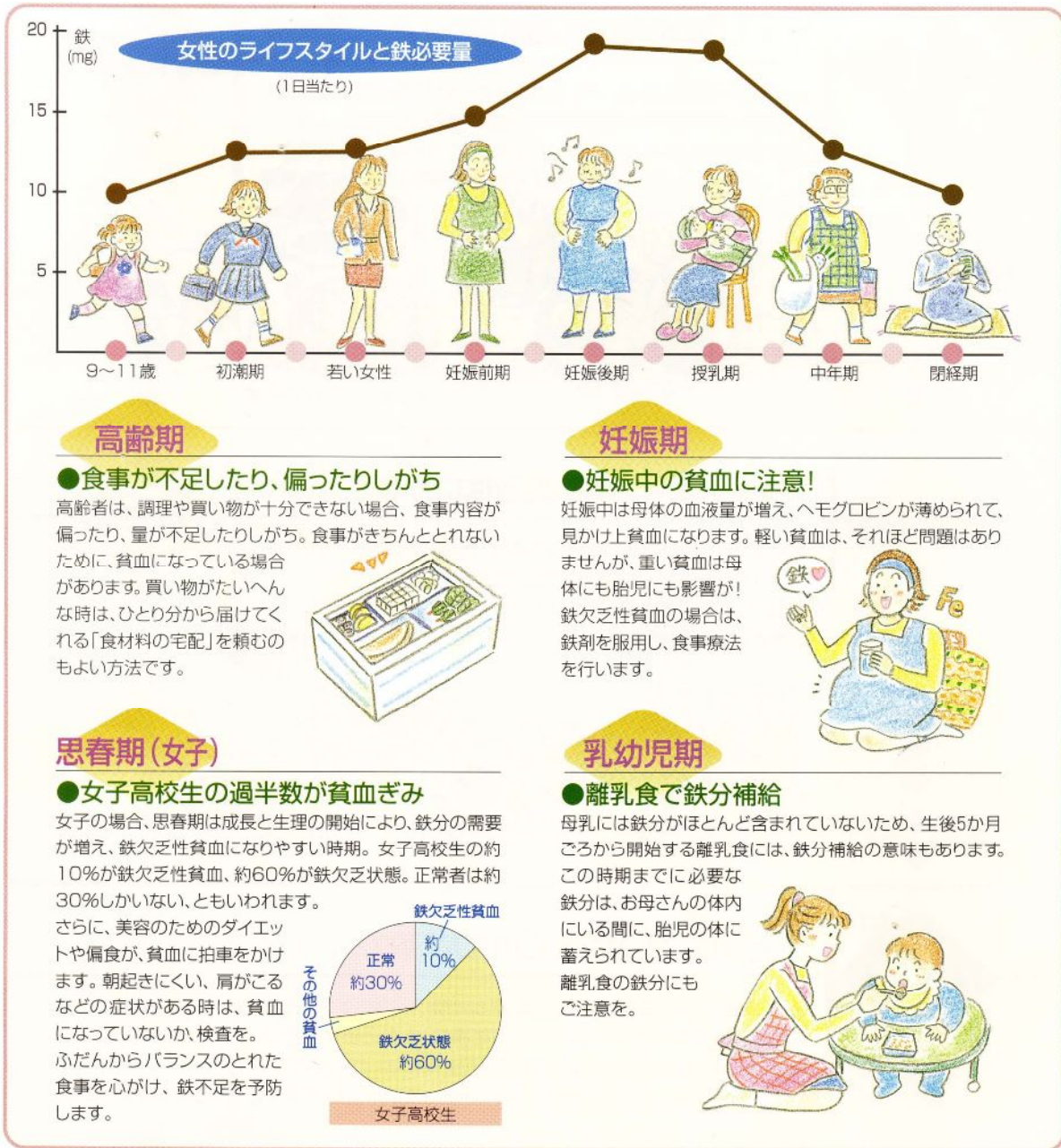
食前・食後の緑茶・コーヒー・紅茶は、貧血の敵。
これらに含まれるタンニンが、鉄の吸収を悪くします。
どうしても飲みたい時は、ほうじ茶やウーロン茶を。
鉄剤を飲む場合は、鉄の量も多く、吸収も高まっているので、お茶を控える必要はありません。



For agegroups

年齢別・貧血対策のポイント

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ください！



高齢期

●食事が不足したり、偏ったりしがち

高齢者は、調理や買い物が十分できない場合、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。買い物がいへんな時は、ひとり分から届けてくれる「食材料の宅配」を頼むのもよい方法です。



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。



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。



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、お母さんの体内に蓄えられています。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。



病・医院名

貧血といわれたら

食生活を
見直しましょう!



中面へ

貧血とは...

貧血とは、赤血球中の色素であるヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは体中に酸素を運搬する働きをするため、貧血になると全身へ十分酸素が行き渡らなくなります。ヘモグロビンのおよその基準値は、男性：13～17g/dL 女性：11～15g/dLですが、貧血は赤血球数、ヘマトクリット値などと合わせて総合的に診断されます。

貧血の種類

分類	特徴
鉄欠乏性貧血	貧血といえばほとんどがこれに当てはまる。鉄の不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起こる。女性に多くみられる。
再生不良性貧血	骨髄の造血幹細胞機能不全により血液が産生できなくなって起こる貧血。
巨赤芽球性貧血	ビタミンB ₁₂ または葉酸の不足により、赤血球が形成される前段階の赤芽球の増殖に異常をきたして起こる貧血。
溶血性貧血	赤血球の破壊によって起こる貧血。



※立ち続けていて気分が悪くなり、すーっと血の気が引いたり目の前が暗くなる“貧血”は、俗に脳貧血ともいわれるもので、ここでいう貧血とは違います。

原因は...

貧血のほとんどは、鉄欠乏性貧血です。体内で鉄が不足する原因は、

- 偏食やダイエットなどによる鉄の摂取不足
- 成長や妊娠・授乳などによる鉄の必要量の増加
- 胃切除や、胃酸分泌低下などによる鉄の吸収低下
- 月経過多、潰瘍、痔など失血による鉄の排泄増加



…などですが、からだのどこかで異常が起きているために貧血になっている場合もあります。貧血が見つかったら、原因を明らかにすることが大切です。

治療の方法は...

貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血の場合、治療は鉄剤の服用と食事療法が中心です。

薬物療法
鉄剤など

+

食事療法
鉄を確保できる食事



食生活のバランスと、鉄の

ポイント 1

鉄をとりましょう

食品に含まれる鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は溶けやすく吸収に適した形(二価鉄)ですが、非ヘム鉄は消化吸収が難しい形(三価鉄)なので、ヘム鉄をとるほうが効率的です。

ヘム鉄

獣肉類 内臓およびレバー製品

豚肉 牛肉 鶏肉 など 内臓類、レバーペースト

魚類(血合い部分は特に)

かつお、いわし、まぐろ など

吸収率 15~25%

非ヘム鉄

卵類 貝類 豆類

卵 しじみ、あさり など 大豆、あずき、ココア など

緑黄色野菜 海藻類

ほうれん草、小松菜 など ひじき、のり など

吸収率 2~5%

ポイント 2

たんぱく質もじゅうぶんとりましょう

たんぱく質は、赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素ですので鉄と同様に大切です。いろいろな種類を取り混ぜて食べるようにしましょう。また、肉や魚のたんぱく質は、非ヘム鉄が消化管内で溶かすのを助け、非ヘム鉄の吸収を高めます。

1日の目安

卵1個 魚1切れ 肉1切れ(80g程度) 豆腐半丁

鉄の食事摂取基準(10歳以上)

特に女性は不足しやすい時期があるので、気をつけましょう。

年齢(歳)		10~11(歳)	12~14(歳)	15~17(歳)	18~29(歳)	30~49(歳)	50~69(歳)	70以上(歳)	妊婦/初期(付加量)	妊婦/中期・末期(付加量)	授乳婦(付加量)	
男性	推奨量(mg/日)	10.0	11.0	9.5	7.0	7.5	7.5	7.0	-	-	-	
	耐容上限量(mg/日)	35	50	45	50	55	50	50	-	-	-	
女性	推奨量(mg/日)	月経なし	9.5	10.0	7.0	6.0	6.5	6.5	6.0	+2.5	+15.0	+2.5
		月経あり	13.5	14.0	10.5	10.5	11.0	11.0	-	-	-	-
	耐容上限量(mg/日)	35	45	40	40	40	45	40	-	-	-	

※過多月経(月経出血量が80mL/回以上)の方以外を対象としています。

※妊婦ならびに授乳婦は「月経なし」の値に付加量を加算します。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」; 2010年8月より一部引用改変)

吸収にも注意してみましよう



ポイント 3

いろいろな食品をバランスよくとりましよう

ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、ビタミンC、銅なども造血や鉄の吸収に欠かせない栄養素です。これらをじゅうぶんとするには、偏食せず、3食きちんと食べることが大切です。



ポイント 4

ビタミンCは吸収の味方

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすい形に変える助けになります。この作用は、果物や梅干しなどに含まれるクエン酸やお酢などにもあります。

●たとえば…



キャベツとわかめの酢の物

ひじきとパプリカのサラダ (梅肉ドレッシング和え)

生牡蠣にレモン汁

ポイント 5

調理方法や食べ方を工夫ましよう

鉄製の調理器具を使うと、吸収のよい形の鉄が微量に溶け、鉄を補うことができます。胃液の分泌が高まると鉄の吸収がよくなります。すっぱいもの、辛いもの、ハーブ類なども取り入れましよう。また、食欲を増すために、アルコール類を少量飲むのもよいでしょう。



ポイント 6

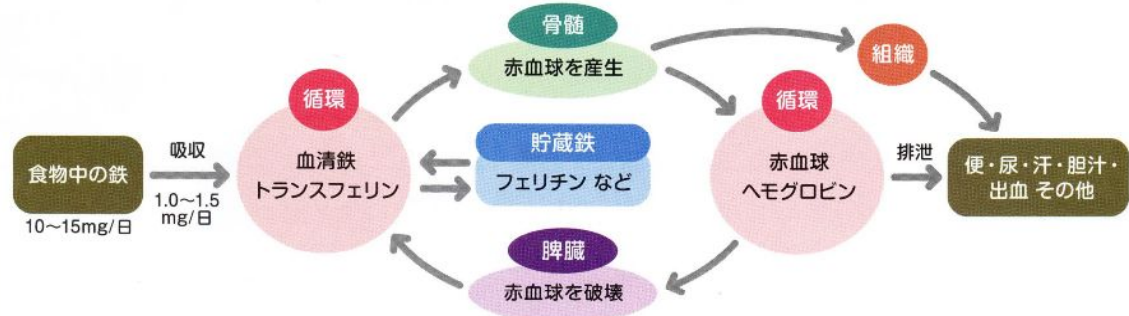
仕上げは、ほうじ茶や麦茶などで

お茶に含まれる苦味成分タンニンは、鉄の吸収を少し阻害するようです。食中や食後すぐにはほうじ茶や麦茶など、タンニンを含まないお茶を。ごく普通の濃さのお茶を1日1~2杯飲む分にはほとんど影響はないようです。(緑茶をいれるとき、お湯が熱すぎると苦味が出ます)



鉄の代謝

鉄は2/3が赤血球内のヘモグロビンとして、1/3弱が貯蔵鉄として骨髄、脾臓、肝臓などに存在し、体内で何度もリサイクルされています。赤血球は骨髄でつくられ、体中を循環しますが120日ほどすると寿命がきて脾臓で破壊され、鉄の部分がまた新しい赤血球のために再利用されます。鉄は毎日1.0~1.5mgほど失われ、食事から1.0~1.5mgほど吸収されます。これは食事に含まれる鉄の約1/10です。



(Garrow JS, et al. : Human Nutrition and Dietetics 10th ed. 2000より一部改変)

食事療法 Q&A

Q1 鉄剤は飲みたくないの、食事で摂取する方法は？

A 症状があったり、「鉄欠乏性貧血」と診断されていたら、食事だけでは改善しにくい鉄不足ですので、鉄剤が必要になります。主治医に鉄剤を飲みたくない理由などを伝え、よく話し合っって一番よい方法で鉄を補給していくことが大切です。ただ、一度管理栄養士に相談し、鉄の摂取状況についてチェックしておくともよいでしょう。



Q2 レバー、肉類、魚の血合い部分を食べないとダメ？

A 確かにレバーや赤身の肉はヘム鉄を多く含んでいますので効率はよいのですが、まずは食べられる「鉄を多く含む食品」を多めに食べ、鉄の吸収をよくする食べ方を続けて様子を見てみましょう。貧血のレベルによっては鉄剤またはサプリメントなどで補給する必要もありますので、主治医や管理栄養士に相談しましょう。



Q3 スポーツによる貧血のようですが、何に気をつけたらいい？

A 運動によって鉄が汗から奪われたり、使う酸素量が増えたり、筋肉を使うことなどで鉄の需要が増えるため、スポーツをする人はじゅうぶん食事をしているつもりでも、ヘモグロビンの値などが低めになっていることが多いようです。貧血があるとパフォーマンスにも影響しますので、鉄やビタミンCは普通の人の倍量を目安にするとよいようです。



病・医院名



MSD株式会社
ホームページ <http://www.msd.co.jp/>