

# すずらん “食” 通信

NO. 103  
平成17年5月号

## 今回のテーマは 貧血 ～鉄分をしっかり摂って脱貧血～

生活様式が多様化し、ファーストフードなどの外食が日常化した現代において、貧血は代表的な現代病の1つに数えられます。たかが貧血とあまく見てはいけません。毎日の生活から貧血を予防・改善していきましょう。



### 貧血とは？

体の隅々まで酸素を運ぶために必要なのが血液中の赤血球。赤血球の中のヘモグロビンが酸素を取り込んで体の隅々まで酸素を行き渡らせているのです。この赤血球や赤血球中のヘモグロビンが不足して、酸素を十分に体内に行き渡らせることができなくなってしまった状態を貧血と言います。

### 貧血の種類

#### 鉄欠乏性貧血

##### 鉄摂取量の不足

欠食・偏食、無理なダイエット、外食・インスタント食品の多食など、食生活の乱れ等の原因により、鉄や栄養素が不足します。

##### 鉄需要の増加

妊婦・授乳期は胎児の成長や母乳分泌に鉄が多く必要になるため鉄不足が起こりやすくなります。また、思春期女子では急激な成長により血液量が増加し、鉄の需要も増加して貧血になることがあります。

##### 過剰な鉄損失

月経(生理)過多や潰瘍、痔、ガンなどによる消化管からの出血が原因となります。男性の貧血の場合は、まず消化管出血を疑います。

#### 再生不良性貧血

血液をつくる骨髄の働きが低下し、赤血球を含むすべての血球が作られなくなり、おこる貧血です。

#### 悪性貧血(巨赤芽球貧血)

赤血球が作られるときに必要なビタミンB<sub>12</sub>、葉酸が不足して赤血球が減少するために起こる貧血です。

#### 溶血性貧血

赤血球が異常に早く破壊されるために生じる貧血です。

以上のように一口に貧血といっても、多種多様です。原因が何かによって予防・改善もそれぞれあります。貧血の中でも、最も多く見られるのが鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血は食事とのかかわりも大きく、食事療法が有効な治療手段となっています。



## 鉄欠乏性貧血を起こしやすい要素

食生活	偏食などの栄養バランスの悪い食事やダイエットなどにより、食物からの鉄分の摂取量が不足します。
出血	傷などによる多量の出血のほか、胃や十二指腸の潰瘍、痔、子宮筋腫などで、継続して出血する事によって鉄分を失います。
激しい運動	激しい筋肉運動を日常的に行うことにより赤血球が壊されて鉄分が不足します。
不規則な生活	体内の鉄分は夜になると減少するため、夜更かしや不規則な生活をしていると鉄分が不足します。
鉄分の必要量が多い	妊娠中・授乳中の女性や成長期の子供は鉄分の必要量が普通より多いため貧血になりやすいです。

## 鉄欠乏性貧血予防・改善のポイント

鉄欠乏性貧血にならないためには普段の生活習慣や食事で次のようなことを心がけましょう。

### 生活

#### 適度な運動をする

日頃から運動をしているとヘモグロビンが増えます。但し、過度の激しい運動は赤血球を破壊してしまい逆効果です。

#### 睡眠時間を十分に取って、規則正しい生活を行う

夜更かしや不規則な生活が続くと鉄分が不足する傾向にあります。

### 食事

#### 鉄分を十分にとるようにしましょう

成人男性は一日に約12～15mg、成人女性は15～20mgの鉄分が必要とされています。

#### 鉄分の多い食品

牛・豚・鶏肉・レバー、小松菜、ほうれん草、ひじき、あさり、しじみ、大豆・大豆製品、ブルーベリーなど  
食物の鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。

**ヘム鉄**・・・肉や魚介類などの赤身に多く含まれています。

**非ヘム鉄**・・・卵や乳製品などの動物性食品、大豆・大豆製品、野菜、海藻、穀類などの植物性食品に含まれます。非ヘム鉄の吸収率はヘム鉄の10分の1になりますが、肉や魚などの良質の動物性たんぱく質といっしょに食べると吸収率は高くなります。

#### 食事は1日3食規則正しく食べ、偏食・欠食・減食をしないようにしましょう

必要以上のダイエットや食事ぬき(特に朝食)が、思春期や若い女性の貧血の原因になっています。インスタント食品の多様にも注意が必要です。

#### 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養素をバランスよくとりましょう

#### 主食

炭水化物を含む食品  
(ご飯、パン、麺類など)

#### 主菜

たんぱく質を含む食品  
(魚介類、肉類、大豆製品、卵など)

#### 副菜

ビタミン・ミネラルを含む食品  
(野菜、海藻類など)

#### 造血効果のあるビタミン類を十分にとるようにしましょう

ビタミンCは食品中の鉄が体で利用されるためになくしてはならないものです。ビタミンCを多く含む新鮮な野菜や果物を一緒に食べることによって、非ヘム鉄の吸収率を高めることができます。

**ビタミンCの多い食品**・・・ブロッコリー、小松菜、いちご、キウイフルーツ、オレンジ、柿など

ビタミンB<sub>12</sub>と葉酸は、正常な赤血球を作るために必要な要素です。

**ビタミンB<sub>12</sub>を多く含む食品**・・・牛レバー、豚レバー、魚介類、チーズなど

**葉酸を多く含む食品**・・・大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど



## 緑茶・紅茶・コーヒーは食事とは時間をずらして飲むようにしましょう

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンを鉄分といっしょにとると鉄分の吸収が悪くなります。食事中にお茶を飲む時にはタンニンの少ないほうじ茶や麦茶がよいでしょう。

## おすすめ一品料理

### めかぶと納豆の冷やしそば

(エネルギー 493kcal 塩分 4.1g)

血液の材料となる良質のたんぱく質とミネラルが豊富な一品

材料	2人分
そば(乾)	200g
めかぶ(味付け)	120g
納豆	120g
あさつき	少々
麺つゆ	適量

#### 作り方

そばをゆで、冷水に取り冷やす。

そばを器に盛りめかぶ、納豆の順に盛る。

の上に小口切りしたあさつきをちらす。めかぶの味が薄いときは麺つゆをかける。

### 鶏レバーと野菜のトマト煮

(エネルギー 256kcal 塩分 2.4g)

トマトの酸味でレバーがぐっとおいしく

材料	2人分
鶏レバー	200g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
ピーマン	1個
トマト水煮	200g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
固形スープの素	1個
赤ワイン	大さじ3

#### 作り方

レバーは一口大に切って水に5分～10分さらし、水気を拭き、塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を大さじ2/3ひき、レバーを焼き取り出す。

玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、ピーマンは5cm角に切る。

鍋に大さじ1/3のサラダ油をひき、にんにく、玉ねぎの順に炒める。色づいたらトマトの水煮をつぶしながら加え、水100cc固形スープの素を加えて、弱火で煮詰める。

に、赤ワインを加え20分煮、ピーマンを加えてさらに2分ほど煮て、器に盛る。

### 豆腐とかつおのあえもの

(エネルギー 127kcal 塩分 1.2g)

鉄分が豊富なさっぱりとした一品

材料	2人分
絹ごし豆腐	1/2丁
かつお(刺身用)	100g
しょうが	少々
ねぎ	5g
サラダ油	少々
A { しょう油	大さじ1・1/2
{ 酒	大さじ1/2

#### 作り方

豆腐は水切りをして1.5cm角に切る。

フライパンにサラダ油をひき、かつおを入れて表面をさっと焼き、氷水につける。粗熱が取れたら水気を拭き、1.5cm角にきる。

しょうがとねぎはみじん切りにする。

ボウルにAと を入れて混ぜ、 と を加えてあえる。

### 卵とほうれん草のチャーハン

(エネルギー 311kcal 塩分 2.6g)

良質のたんぱく質と鉄分が豊富な一品

材料	2人分
ごはん	400g
溶き卵	2個
ほうれん草	240g
焼き豚	80g
ねぎ	10g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
しょう油	小さじ2

#### 作り方

温かいごはん溶き卵を加えて混ぜる。

ほうれん草はみじん切り、焼き豚は5mm角に切る。

フライパンにサラダ油を中火で熱し、 を炒め、 を加えてほぐしながら炒める。

ごはんがポロポロになったらねぎ、塩、こしょうを加えてさらに炒める。しょう油を回し入れてひと炒めして器に盛る。

# 薬剤師からのミニ情報

## 鉄剤について

貧血の中で最も多く見られる鉄欠乏性貧血に使われるお薬です。  
鉄剤は、吸収のよい鉄を50～100mg含む飲み薬が主に用いられます。通常は1回1錠  
1日1～2回食後に服用します。(医師の指示により空腹時に服用することもあります)また  
ビタミンCと一緒にとることで、鉄の吸収を高める効果がありますので、ビタミンCを多く含む  
野菜や果物を食べるようにしましょう。

### 鉄剤に関するQ & A

#### Q. どのくらい服用するの？

A. 鉄剤はヘモグロビン値が正常になった後も、\*貯蔵鉄が回復するまで、さらに3～6ヶ月飲み続けることが大切です。( \*貯蔵鉄とは・・・肝臓などに蓄えられている鉄のことです。 )  
つまり体内の鉄の多くは、赤血球中のヘモグロビンの原料となっていますが、一部は肝臓などに蓄えられて、鉄が足りなくなると供給されるしくみになっているのです。

#### Q. どういった副作用があるの？

A. 人によっては吐き気、便秘、下痢がおこることがありますが、通常は4～5日で体が鉄に慣れて治まります。しかし治まらない場合は担当医に相談するようにして下さい。  
また、便の色が黒くなるがありますが、鉄の色なので心配はありません。

#### Q. お茶で飲んでいいの？

A. 以前は、お茶やコーヒーに含まれるタンニンが、鉄の吸収を妨げると言われて  
ましたが、最近は、薬がタンニンの影響を受けないように改良されているので  
あまり濃いものでなければ、気にする必要はありません。



#### Q. 食事以外から鉄をとるには？

A. 鉄なべや鉄びんなど鉄製の調理器具からも、微量ですが鉄を摂取することができますのでぜひ使ってみて下さい。またサプリメントを服用する際は、鉄を摂りすぎると過剰症になることもありますので、医師に相談のうえ服用するようにして下さい。



#### 定期的な検査を

貧血を放置すると心臓に大きな負担がかかりますので、担当医と相談のうえ定期的に血液検査を受けることをおすすめします。

### お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、  
広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>