

## 貧血 ～食生活で貧血改善!!～

女性に多く見られる貧血ですが、最近はきちんと食事の摂れていない男性や子供にも見られるようになりました。貧血には食事で改善できるものとそうでないものがあります。食事で改善できる場合は食生活の見直しを、そうでない場合はすぐにかかりつけの医療機関でご相談ください。



### 👉 貧血とは？

貧血とは、血液中の赤血球数や赤血球の色素であるヘモグロビンの量が少なくなった状態をいいます。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、赤血球が不足する事で体内の細胞が酸欠状態になるため、貧血特有の症状が現れます。特に月経によって毎月血液を失う女性は1割が貧血であるともいわれ、貧血は大変身近な病気です。

貧血は急激に起こる事はなく、徐々に進行してきます。そのため症状もはっきりしたものがなく、なんとなく頭が痛かったり、肩がこったり、疲れやすかったり、顔色が悪いなど、体調の悪さを自分の体質と諦めてしまっている場合もあり、貧血と気づかずに生活している人が多いのが現状です。



### 👉 なぜ貧血は起こるのか？

赤血球数やヘモグロビン量が減る原因は大きく分けて以下の5つに分類されます。



種類	原因
再生不良性貧血	骨髓に障害があり、赤血球の産生ができない。
溶血性貧血	やけどや蛇の毒、自己免疫性疾患などにより赤血球が破壊されて起こる。
鉄欠乏性貧血	赤血球の原料となる鉄分、たんぱく質などが不足して赤血球を造ることができない。 月経過多など慢性的な病気のためにじわじわと絶えず出血が続く。
巨赤芽球性貧血	ビタミンB <sub>12</sub> や葉酸が不足して赤血球を造ることができない。
腎性貧血	造血を促すホルモンのエリスロポエチンが産生不十分により、腎不全では貧血が進行する。

※ 鉄欠乏性貧血で、月経のない成人男性と閉経後の女性に起こる場合は何らかの病気による出血があると考えて、検査を受けた方がよいでしょう。

※ 疑わしい症状が起こった場合は自己判断せず、かかりつけのお医者様の診察を受けましょう。

## 👉 貧血を食事で防ごう！

貧血にはさまざまなタイプがあり、その原因も多様にあります。大部分の貧血は赤血球を造る際に欠かせない鉄やビタミンB<sub>12</sub>などの栄養が欠乏する事で起こっているといっても過言ではありません。貧血は一部のものを除いていわば一種の栄養障害であり、貧血を予防する上で毎日の生活習慣、特に食生活が重要になってきます。



### 鉄

人間の体は鉄が吸収されにくい仕組みになっており、その吸収率はたったの10%ほどです。1日に体から排泄される鉄量はおよそ1mgですが、それを補うためには10mgも摂らなければなりません。特に月経のある女性は慢性的に鉄が不足しやすく、必要量は2倍の20mgになります。これだけの鉄を普段の食事から摂取する事は難しく、ダイエットや偏食をした場合はたちまち鉄不足に陥ります。よって月経のある女性は普段から意識して鉄分を多く含む食物を摂るよう心掛ける必要があります。

#### 鉄分を多く含む食品

食品名	1回目分量	鉄含有量	食品名	1回目分量	鉄含有量
レバー	50g	4.3mg	ひじき(乾)	5g	2.8mg
いわし	80g	1.4mg	小松菜	50g	1.4mg
かつお	60g	1.1mg	ほうれん草	50g	1.0mg
牡蠣	40g	0.8mg	納豆	30g	1.0mg
マグロ	60g	0.8mg	高野豆腐(乾)	10g	0.7mg

### ビタミンB<sub>12</sub>・葉酸

成熟した赤血球を作るためにはビタミンB<sub>12</sub>は欠かすことはできません。極端な菜食主義や吸収障害により不足したり、妊娠などで必要量が増加したりするとビタミンB<sub>12</sub>が不足し、体の中で赤血球がうまく造られません。

#### ビタミンB<sub>12</sub>を多く含む食品

食品名	1回目分量	ビタミンB <sub>12</sub> 含有量	食品名	1回目分量	ビタミンB <sub>12</sub> 含有量
レバー	50g	20.4μg	あさり	10g	5.2μg
牡蠣	40g	11.2μg	プロセスチーズ	10g	0.3μg
しじみ	10g	6.2μg			

#### 葉酸を多く含む食品

食品名	1回目分量	葉酸含有量	食品名	1回目分量	葉酸含有量
レバー	50g	518μg	ブロッコリー	30g	63μg
鶏卵	50g	22μg	アスパラガス	30g	57μg
牡蠣	40g	16μg	キャベツ	30g	23μg

## 【食生活の工夫】

### ◆ビタミンB、C、たんぱく質などと一緒に摂る

食品に含まれる鉄分は体内に吸収されやすい形のもの(ヘム鉄)とそうでないもの(非ヘム鉄)があります。非ヘム鉄も効率よく吸収するためにはビタミンB、Cと一緒に摂ると良いでしょう。そうすることによって鉄は吸収されやすい形に変化します。特に、ビタミンCやたんぱく質は吸収率を高めるのでなるべく一緒に摂るようにしましょう。

### ◆鉄製の調理器具を使う

たとえば、鍋やフライパンなどを、鉄製の器具を使えば、食材に少しでも鉄分が吸収されます。こういった鉄製の調理器具を使うことも鉄の摂取量を増やすひとつの方法です。

### ◆緑茶、紅茶、コーヒーなどに含まれるタンニンに注意！

タンニンは鉄の吸収を妨げます。鉄分と一緒にタンニンを摂取したり、食事のすぐ後にコーヒーなどを飲むのは避けましょう。30分~1時間ほど間があれば問題ありません。

# 👉 おすすめの一品料理

今回は鉄欠乏性貧血対策のレシピをご紹介します。赤血球を造る材料となるたんぱく質や鉄分が豊富に含まれる料理となっています。

## ひじきとささみのサラダ

エネルギー 50kcal	たんぱく質 4.4g	鉄分 2.3mg
-----------------	---------------	-------------

材料	2人分
ひじき（乾燥）	8g
人参	20g
鶏ささみ	30g
だし汁	200cc
マヨネーズ	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1/2

### 作り方

- ① ひじきは水でもどし、人参は3cm長さの干切りにする。鶏ささみは熱湯でゆでて、熱いうちに手で裂いて食べやすい大きさにする。
- ② ひじきと人参をだし汁で煮て、一煮立ちしたらザルにあげて汁気を切る。
- ③ マヨネーズをレモン汁でのばし、しょうゆを加えてよく混ぜる。これを②とささみに和える。

レモン汁に含まれるビタミンCが鉄分の吸収を助けてくれます。一工夫することで鉄分を効率よく摂りましょう。

お好みで様々な野菜を入れてもよいでしょう。だし汁で一度煮ることによって、余分な調味をしなくても美味しくいただけます。

## 高野豆腐の卵とし

エネルギー 184kcal	たんぱく質 13.3g	鉄分 2.0mg
------------------	----------------	-------------

材料	2人分	
高野豆腐（乾燥）	20g	
玉ねぎ	150g	
しめじ	50g	
卵	2個	
A	だし汁	50cc
	砂糖	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	少々

### 作り方

- ① 玉ねぎは5mm厚さに切り、鍋の底に敷くように入れる。しめじは石突をとり、手で小房にほぐす。
- ② 高野豆腐は水でもどし、3cm角に切り、①の上に並べるように入れる。
- ③ ②にAを入れて蓋をして約10分、途中で1～2度混ぜながら玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 卵を溶きほぐし、③の鍋に入れて全体をひと混ぜして、火を止める。蓋をして1分ほど蒸らして半熟に仕上げる。

高野豆腐には鉄分のほか、カルシウムも豊富に含まれています。女性には必要な栄養素が豊富に含まれる高野豆腐を上手に利用しましょう。



## すずちゃんのブレイクタイム (サプリメント編)

### ◇運動時のサプリメント

運動をすると、体の中に多くの酸素を取り込み、体内で『活性酸素』というものを大量に作り出します。『活性酸素』はLDL（悪玉）コレステロールを増やしたり、ガンや糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、シワやしみといった老化現象と深い関係があると考えられています。

この活性酸素の産生を防ぐために、ビタミンC、E、カロテンを摂ることが大切です。これらのビタミンは、抗酸化ビタミンといい、活性酸素を取り除いて、生活習慣病の予防や老化を抑える働きがあります。また、ビタミンEにはHDL（善玉）コレステロールを増やしたり、LDL（悪玉）コレステロールを下げる作用のある不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ作用があります。

また、運動時には、必須アミノ酸（食事から摂らなければならないアミノ酸）であるバリン、ロイシン、イソロイシンの補給も、筋肉を増やすのに効果的です。これらはBCAAといわれ、筋肉のエネルギー源となる唯一の必須アミノ酸です。

運動すると、筋肉中のBCAAが燃焼して、エネルギーを発生します。同時に筋肉の分解や損傷が起こります。運動前や運動時にBCAAを補給すると、効率的にエネルギーとして利用されるので、筋肉の分解、損傷を抑え、合成を促進する作用があります。

運動時にもサプリメントを利用して、効率良く運動しましょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## 水虫



水虫は、とてもポピュラーな感染症です。生活様式の変化に伴って感染の機会が年間を通じて増え、今では日本人の5人に1人が感染しているという調査結果も出ています。恥かしがらず、早めに専門医で診察を受けて、不快な症状を無くしましょう。

### <水虫の原因>

水虫は皮膚真菌症の一つである白癬菌<sup>はくせんきん</sup>が皮膚の角質を食べて成長していきます。一般的に水虫といわれるのは「手足白癬」のことで、もっとも頻度の高い真菌症です。

分類名	症状
しょうすいほうがた 小水疱型	足の裏・側面に小さな水疱ができる。水疱はやがて破れ、小さく皮がむけて新たな水疱ができる。
しかんがた 趾間型	足の指と指の間に水疱ができて白くふやけて浮き上がる。いつも湿っぽくむずがゆい。
かくかがた 角化型	足の裏の皮膚が厚く、かたくなり、表面は白く粉をふいたようにみえる。水疱はできず、かゆみはない。
爪の水虫	爪が白く濁って厚くなり、もろくぼろぼろになる。

### <水虫は治らないと思いませんか>

適切な薬を根気よく塗り続ければ、水虫は完治します。水虫を放置しておくと、他の部分にも広がって治りにくくなるばかりでなく、周りの人にもうつしてしまいます。

### <水虫薬の分類>

クリーム — 水分が多く含まれているもので伸びが良く、広範囲に使用する場合

軟膏 — 油分が多いので少しぐじゅぐじゅしている場合

ゲル — クリームと軟膏の間の形状になっており、多くの場合使用可能

液体 — 角化症などカサカサした状態の時でも吸収が良く塗りやすい



### <塗り方の3つのポイント>

塗り方のコツを覚えて、効率的に治しましょう。

#### ① 1日1回、お風呂上りが効果的！

皮膚がやわらかくなっているため、薬が浸透しやすくなっています。水分をきちんとふき取ってから塗りましょう。

#### ② 患部より広めに塗りましょう。

症状が出ているところよりも広い範囲に白癬菌はいます。足の裏全体から、指の間まで、塗り残しなく塗りましょう。

#### ③ 毎日塗り続けましょう。

症状がなくなったように見えても、白癬菌は生命力がとても強いので皮膚の中で生きることがあります。医師の指示があるまでは塗り続けることが重要です。

★次回のテーマは、植物油を予定しております。

### 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。こちらをご覧ください。

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