

『鉄欠乏性貧血』

～食生活で予防・改善しましょう～

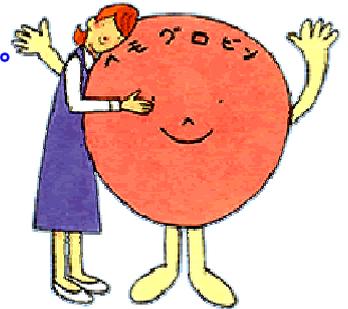
朝起きにくい、立ちくらみがする、めまいがする、そんな体調不良はありませんか？

ずっと続いている場合、貧血が原因だったという場合もあります。

貧血の中でも『鉄欠乏性貧血』は、もっとも頻繁に見られる貧血です。

人間の体には、鉄分を貯蔵しておく機能がありますが、鉄分は汗や排泄物として毎日体外に排泄されています。

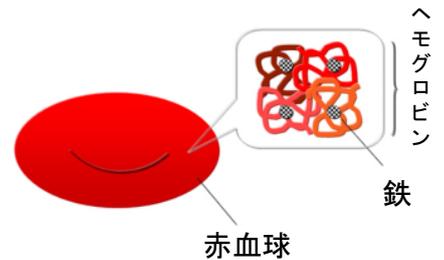
日頃の食生活を見直して、貧血を予防・改善していきましょう。



鉄欠乏性貧血とは？

貧血とは、血液中の赤血球数やヘモグロビンの濃度が低い状態をいいます。鉄欠乏性貧血は、文字通り体内の鉄分が不足して起こる貧血です。鉄分は赤血球の原料で、ヘモグロビンを作るために不可欠です。鉄分は人間が生きていく上でなくてはならない物質でもあります。しかし、鉄分は人間の体では作ることができないため、食事から摂取しなければいけません。

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。



【原因】



【症状】

動悸・息切れ・易疲労感・全身倦怠感・浮腫・立ちくらみ・顔面蒼白などの一般的な症状のほかに、爪がスプーンのようにそりかえったり、口内炎、舌炎などがみられることもあります。

貧血は徐々に進むことが多いため、ヘモグロビンが6~7g/dlくらいまで減少していても体が順応して明らかな貧血症状が見られないこともあります。





鉄欠乏性貧血を予防する食生活

鉄欠乏状態に陥るのを防ぐためには、まず規則正しくバランスのとれた食事を心がけましょう。食事を抜いたりインスタント食品で簡単に済ませたりすると、1日に必要な鉄を摂ることができません。特に成長期の子供や妊婦、生理のある女性は注意が必要です。

① 1日3回しっかりと食事を摂りましょう。

無理なダイエットや欠食(特に朝食)が鉄欠乏性貧血の原因になっている場合があります。また、インスタント食品ばかりの生活は、鉄だけでなく必要な栄養素が不足してしまいます。1日3回食事を摂ることで、1日の必要な栄養素をしっかりと摂取しましょう。



② 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養素をバランスよく摂るようにしましょう。

- ・主食：炭水化物を多く含む食品(ご飯・パン・麺類など)
- ・主菜：たんぱく質を多く含む食品(魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- ・副菜：ビタミン・ミネラルを多く含む食品(野菜類・海藻類など)



③ 食事で鉄分を補給しましょう。

食事で摂取できる鉄分には『ヘム鉄』と『非ヘム鉄』の2種類があります。

ヘム鉄は魚や肉などの動物性食品に含まれている鉄分で、非ヘム鉄は卵や乳製品などの動物性食品や野菜や海藻などの植物性食品に含まれている鉄分です。

非ヘム鉄の吸収利用率はヘム鉄の1/10になりますが、肉や魚などの良質な動物性たんぱく質を同時に食べると、吸収率が高まります。

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、プルーンなど

④ 良質のたんぱく質を含む食品を選びましょう。

たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。良質のたんぱく質を含む食品とは、魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などです。一度にたくさん食べても体の中に貯めておくことはできません。毎食食べるようにしましょう。



⑤ 造血効果のあるビタミン類を十分に摂りましょう。

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
また、**ビタミンB₁₂と葉酸**は、正常な赤血球を作るためにも必要な栄養素です。

ビタミンB₁₂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・・・卵、納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど



⑥ 酸味・香辛料などの刺激物も適量摂取しましょう。

酢・香辛料・梅干などを用いた料理は、胃酸の分泌を高め、鉄の吸収を促進します。また、よく噛むことでも胃酸の分泌を促進します。



⑦ 緑茶やコーヒー、紅茶は食事と一緒に飲まないようにしましょう。

緑茶・コーヒー・紅茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げます。食事中や食後すぐには、渋いお茶やコーヒーを飲むのは控えましょう。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

ひじきのサラダ



エネルギー
100kcal

塩分
1.5g

鉄分
2.0g

材料	2人分
乾燥ひじき	5g
きゅうり	20g
にんじん	10g
大根	30g
塩	少々
鶏ささ身	20g
酒	大さじ1
油揚げ	1/2枚
A	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ2

作り方

- ① ひじきは多めの水に30分ぐらいつけて戻して、ざるにあげて2~3回洗い、熱湯でさっとゆでて水気をきっておく。
- ② きゅうりは3cm長さのせん切りにする。
- ③ にんじんは3cm長さのせん切りにし、熱湯でさっとゆでて冷ましておく。
- ④ 大根は3cm長さのせん切りにし、軽く塩をふっておき、水気をしぼる。
- ⑤ 鶏ささ身は酒を加えた熱湯でゆでて、食べやすい大きさに裂いて冷ます。
- ⑥ 油揚げはフライパンで焦げ目がつくくらいに焼き、3cm長さのせん切りにする。
- ⑦ Aをボウルに混ぜ合わせる。
- ⑧ ①~⑥の材料を⑦に入れて和える。

ひじきなどに含まれる『非ヘム鉄』の吸収率をアップするには肉や魚と組み合わせましょう。酢などを使って胃液の分泌をよくすると、さらに効果的です。

貧血には鉄を補えばいい場合とそうでない場合があります。鉄欠乏性貧血以外にも血液中の白血球、赤血球、血小板の全てが減少する疾患である『再生不良性貧血』や、ビタミンB₁₂や葉酸が欠乏し赤血球になる前の細胞が大きくなり無効造血となる『巨赤芽球性貧血（悪性貧血）』、何らかの原因によって赤血球が破壊される『溶血性貧血』があります。このような深刻な病気に冒されている場合もあるので、おかしいなと思ったらすぐにかかりつけ医にご相談ください。



すずちゃんのフレイクタイム (ことわざ・言葉の語源由来編)

【ドレッシングの由来】

ドレッシングは、サラダ油やオリーブ油などの植物油と、食酢またはレモンなどの柑橘類の果汁に、塩や香辛料などを加えてよく混ぜ合わせたソース類の一種です。とろみのある乳化型のものと、水分と油分が分かれ、使うときにかくはんする分離型のものがあります。最近では、油を使わないノンオイルドレッシングも広く使われるようになりました。

このドレッシングは、英語のdressという動詞から、動名詞の形になったdressingが由来です。このdressは、身につける、外側に何かを付け足す、まぶす、ふりかけるという意味があります。まさにサラダをドレスで着飾るように、サラダを飾って調味するという意味合いでそうなったようです。

◎サウザンドレッシング (=サウザンド・アイランド・ドレッシング)

諸説ありますが、ドレッシングの中の粒々が、川に浮かぶ千の島に見えることからついたと言われていました。

◎フレンチドレッシング&イタリアンドレッシング

フランスでフレンチドレッシング、イタリアでイタリアンドレッシングが生まれたわけではなく、共にアメリカ生まれです。それぞれの国のイメージからつけられたネーミングのようです。ちなみに中華ドレッシングは日本生まれです。



鉄欠乏性貧血について



👉 薬物治療

鉄剤(フェロミア、フェルムカフセルなど)
ビタミンCと一緒に使うことで鉄の吸収を高めます。

！！注意！！

- * 鉄剤は連用すると鉄が胃腸の粘膜を刺激するため、吐き気、むかつき、下痢など胃の障害を起こすこともあります。症状があらわれた場合はすぐに主治医に相談してください。注射剤は比較的胃への負担が低いので注射剤を用いることもあります。
- * 貧血の症状が改善されても、鉄剤はしばらく飲み続けて体内に鉄を蓄えることが大切です。自己判断で中止しないようにしましょう。

👉 飲み合わせについて

鉄剤の吸収を低下させてしまう恐れのあるものには、風邪症状の時に処方される薬もあります(以下参照)。病院や薬局で必ず飲んでる薬を伝えるようにしましょう。

〈吸収を低下させてしまう恐れのあるもの〉

- * セフジニル(商品名:セフトン)
- * キノロン系抗生物質
(商品名:クラビット、オゼックス、バレオン、グレースビットなど)
- * テトラサイクリン系抗生物質
(商品名:ミノマイシン、ビブラマイシン、アクロマイシンなど)
- * 甲状腺ホルモン製剤
(商品名:チラーヂン、チロタミンなど)
- * 制酸剤
(商品名:ガスター、オメプラール、タケフロン、パリエットなど)
- * タンニン酸を含む食品
(商品名:お茶、コーヒーなど)



★次回のテーマは、疲労と食事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。こちらもご覧下さい。
〈ホームページアドレス〉 <http://www.horon-suzuran.co.jp/>