



# すずらん食通信

NO.339

2025年1月号

## 鉄欠乏性貧血 ～食生活で予防・改善～



### 鉄欠乏性貧血になるとどうなる？

鉄欠乏性貧血とは、体内の鉄が不足することで赤血球に含まれるヘモグロビンを十分に作れなくなる病気です。ヘモグロビンは血液中の酸素を全身に運ぶ働きがあるため、ヘモグロビンが不足すると全身の酸素が不足し、めまい、ふらつき、頭痛、疲れやすいなどの症状が出ます。

### こんな症状はありませんか？

- めまいや立ち眩みがある
- まぶたの裏が白っぽい
- くちびるや舌が白っぽい、紫っぽい
- 手足が冷えている
- 爪の縁部分が反り返っている

### ライフステージ別のリスク

どの世代の方にも鉄欠乏性貧血になる可能性があり、その原因も様々です。

#### 乳幼児期

妊娠中にお母さんからもらった鉄は、生まれてから少しずつ減っていき、生後5～6カ月で最低値になります。

#### 思春期

体も心も大きく成長するため鉄やたんぱく質がたくさん必要になります。また、無理なダイエットは鉄不足の原因になります。

#### 高齢期

消化管の機能の低下により鉄の吸収が下がってしまうことや、食べる量が減ることで鉄不足になることがあります。



#### スポーツをする方

筋肉が増えることで鉄の需要が高まることや、足裏への強い衝撃により赤血球が破壊されることで鉄不足になることがあります。

#### 女性

毎月の生理で鉄を失うため、男性よりも貧血になりやすいといわれています。特に、妊娠・授乳中は必要な血液の量が増えるため注意が必要です。

### 鉄を多く含む食材

食事に含まれる鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**の2種類があります。

ヘム鉄は主に動物性食品に多く含まれており、効率よく吸収できます。非ヘム鉄は主に植物性食品に多く含まれており、ヘム鉄より吸収率は低いですが、たんぱく質やビタミンCと一緒に食べることで吸収率が上がります。

#### ヘム鉄 吸収率:20～30%

##### 肉類



牛・豚・鶏  
(特にヒレ、ももなどの赤身の部位)

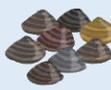


レバー・ハツ

##### 魚介類

いわし  
まぐろ  
かつお  
さば

しじみ  
あさり  
赤貝  
牡蠣



#### 非ヘム鉄 吸収率:3～5%

##### 緑黄色野菜

小松菜・ほうれん草



大根やかぶの葉

##### 海藻類



のり・ひじき

##### 大豆製品



納豆・豆腐  
きな粉

##### 卵類

特に卵黄



レバーは鉄が豊富ですが、ビタミンAやコレステロールも多く含まれているため、週に1～2回にしておきましょう。

## 鉄の摂取量を増やすポイント

### ① まずは3食きちんと食べる

3食バランスの良い食事をとることで、鉄やたんぱく質、ビタミンCなど貧血の予防に必要な栄養素が自然にとれます。主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけることが大切です。

### ② たんぱく質と一緒に食べる

吸収UP↑

たんぱく質には、鉄の吸収率を上げる働きがあります。赤身の肉や魚は、鉄とたんぱく質と一緒に取ることができるのでおすすめです。

### ③ ビタミンCと一緒に食べる

吸収UP↑

たんぱく質と同様、ビタミンCにも鉄の吸収を上げる働きがあります。ビタミンCを多く含む、野菜や果物、いも類も積極的にとるようにしましょう。



### ④ 腸内環境を整える

鉄は腸で吸収されるため、腸内環境を整えることで鉄が吸収されやすくなります。胃腸への負担を減らすためによくかんで食べることも効果的です。

### ⑤ 吸収を阻害するものと一緒に食べない

吸収DOWN↓

●タンニン●  
緑茶やウーロン茶、紅茶に多く含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害するため、食事中や食後1~2時間は飲むのを控えたり、いつもより薄めにいれるのがおすすめです。

●フィチン酸●  
フィチン酸は未精製の穀類や豆、種実類に多く含まれるため、主食は玄米や麦、雑穀米よりも精白米がおすすめです。大豆製品ではゆで大豆や枝豆よりも納豆や豆腐類を使用すると良いです。



## おすすめ一品料理

### さばとブロッコリーの味噌炒め

<1人分>

エネルギー:250kcal、たんぱく質:18.3g、脂質:13.8g  
鉄:2.6mg、ビタミンC:108mg、塩分:1.5g



#### 材料(2人分)

さば缶(みそ煮)	1缶(190g)
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/3株
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
A 濃口しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
こしょう	少々
いりごま(白)	少々

#### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り。パプリカは繊維に直角に薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯で2分ゆでる。
- ③フライパンにさば缶の汁と①を入れ、炒める。
- ④さばを入れて食べやすい大きさにほぐし、②とAを加え炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、いりごまをちらす。

さばには吸収率の良いヘム鉄が多く含まれています。ブロッコリーとパプリカにはビタミンCが多く含まれており、非ヘム鉄の吸収を助けてくれます。

### 小松菜とじゃがいものポタージュ

<1人分>

エネルギー:140kcal、たんぱく質:4.7g、脂質:8.2g  
鉄:1.7mg、ビタミンC:40mg、塩分:1.0g



#### 材料(2人分)

小松菜	1/3束
じゃがいも(中)	1個
玉ねぎ	1/4個
薄切りベーコン	2枚
無塩バター	5g
A 水	100ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
食塩	少々
牛乳	100ml
スライスアーモンド	少々

#### 作り方

- ①小松菜を3cm幅に切る。じゃがいもは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターと①を入れて炒める。
- ③野菜がしんなりしたらAを加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④具材がやわらかくなったらハンドミキサーで攪拌し、牛乳を加えて、あたたまるまで混ぜながら熱する。
- ⑤器に盛り、スライスアーモンドをかける。

小松菜とじゃがいもには鉄やビタミンCが豊富に含まれています。作り置きしておけば、忙しい朝にもぴったりな一品です。

このコーナーの  
担当栄養士  
紙屋町ビル店 平野



# 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
舟入店 松田



## ～鉄欠乏性貧血の薬について～

鉄欠乏性貧血の治療は、原因となった疾患の精査と鉄の補充が必要です。鉄の薬には内服薬と注射薬がありますが、通常は内服薬が優先されます。

### 鉄欠乏性貧血の薬についての注意点



鉄剤を飲むとお腹の調子が悪くなるんですが…



鉄剤は空腹時に内服したりビタミンCと一緒に内服することで、体内への吸収を高めます。一方で、小腸など消化管粘膜を刺激しやすく、吐き気や腹痛、下痢、便秘などの消化器症状が出やすくなると言われています。

そのため**食後に内服**することで、消化器症状が出ることを抑えることができます。他にも消化器症状の出現を抑える目的で、ゆっくりと**胃酸で薬が溶けるように工夫された製剤**もあります。気になる事や不安があるときは、医師や薬剤師に相談してください。

鉄剤を飲み始めると便が黒くなってびっくりしました！



鉄剤を始めることで便の色が黒くなることがあります。体内に吸収されなかった鉄が酸化したり、食物と反応することで黒色になり、便に混ざって排出されるためです。**問題ないので内服を続けましょう。**

ふらつきなどの症状はよくなったのですが、飲むのをやめていいですか？



鉄剤の内服を開始することで貧血症状は改善しますが、**症状が見られなくなってもしばらくの期間は、内服を継続することが大切です。**貯蔵鉄と言われる血清フェリチンが正常に回復するまで、通常は数カ月かかると言われています。体調がよくなったからといって自己判断で薬を止めたり、受診をやめたりしないようにしましょう。貧血症状が再び出てくる可能性があります。

鉄剤は他の薬の吸収に影響し、効果が弱くなる場合があります。例えば、一部の抗生物質では効果が減弱するため、飲む間隔をあける必要がでてきます。より効果的な治療を行うために、お薬手帳や手帳アプリを上手に活用し、医師や薬剤師に伝えるようにしましょう。

## その人らしく住み慣れた自宅で生活できるように支援します

家族の介護が大変助けてほしい

介護保険の手続きはどうすれば？

介護保険ってどんなサービス？

デイサービスを利用したい

掃除や家事を手伝ってほしい

玄関に手すりを付けたい

介護ベッドや車いすをレンタルしたい

どこか入れる施設はないかしら



### 提供するサービス内容

- ①困った時はいつでも相談をお聞きして援助します。
- ②介護保険の申請のお手伝いをします。
- ③利用者様の身体状況を把握し評価します。
- ④利用者様に関わる病院や事務所との連携調整をします。
- ⑤生活目標・支援の計画を立てます。
- ⑥利用サービスの実施状況を把握し評価します。
- ⑦サービス利用料等の把握をします。
- ⑧介護施設など希望される方には施設紹介をします。



居宅介護支援事業所 **すずらん**

広島市南区西旭町10-5-102

TEL **082-207-1992**

介護のことお話しませんか？お気軽にお問い合わせください



参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです

ポイント手帳  
をお持ちの方は  
ご持参ください

1月			2月		
<b>お薬相談会</b> 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)					
1/23(木)	9:00~18:00		2/12(水)	13:00~15:00	
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK	五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK
1/24(金)	14:00~17:00				
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK			
<b>血圧心電図測定会</b>			<b>お薬相談&amp;血圧心電図測定会</b>		
			両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。		
1/15(水)	13:00~16:00		2/27(木)	13:00~16:00	
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
<b>InBody 体組成測定</b> 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。					
1/24(金)	9:30~12:30		2/1(土)	15:00~17:00	
吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK	大手町店	TEL:082-543-6671	予約制
1/29(水)	14:00~17:30		2/20(木)	14:00~16:30	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制	船越店	TEL:082-821-3030	予約制
1/30(木)	9:30~16:00		2/26(水)	10:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	予約制	上安店	TEL:082-836-3790	予約制
<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。					
1/16(木)	14:30~17:00				
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK			
<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!					
1/30(木)	13:00~16:00		2/15(土)	14:00~17:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	予約制	本店	TEL:082-545-4711	予約制
			2/26(水)	14:00~16:30	
			紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制
<b>肺年齢測定会</b> 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。					
1/18(土)	15:00~17:00		2/3(月)	14:00~16:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
<b>脳年齢測定会</b> ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。					
1/15(水)	9:00~17:30		2/17(月)~20(木)	14:00~16:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK	袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK
1/23(木)	10:00~17:00				
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK			
<b>ハンドケア講習会</b> ~手肌の水分量の測定、ハンドケア方法の紹介~			<b>舌圧レベル測定会</b>		
1/15(水)~17(金)	10:00~16:00		舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。		
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	2/18(火)	14:00~17:00	
1/18(土)	14:00~17:00		ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
本店	TEL:082-545-4711	予約制	2/26(水)	9:00~17:00	
1/23(木)~24(金)	10:00~16:00		竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK			

マイナンバーカードを  
次回からご利用ください

2024年12月2日から

現行の健康保険証の新規発行は終了します



\* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。

\* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン