



その症状貧血かも!?



貧血ケア はじめよう

貧血とは、「赤血球や、赤血球に含まれるヘモグロビンが減少した状態」のことをいいます。赤血球やヘモグロビンが減少すると、臓器や組織に十分な酸素が行き渡らず、全身が酸素不足の状態になります。症状があっても「年のせい」「たいしたことないから大丈夫」などとそのままにいませんか？



健診などの血液項目「ヘモグロビン(Hb)」の数値を確認!!

貧血の判定基準(WHOの基準) ヘモグロビン濃度

男性	13g/dl以下
女性	12g/dl以下

高齢者は一般の基準より低めの数値を目安にして判定:男女とも 11g/dl未満

鉄が不足する原因

貧血の裏に深刻な病気が隠れていることも・・・

食物からの鉄の摂取不足

・偏食やダイエット

鉄の必要量の増加

・妊娠、授乳、成長期
・激しい運動(筋肉量の増大)

出血で鉄が失われる

・月経、子宮筋腫など
・胃潰瘍、がんなど

貧血の種類

貧血の中で最も多い

鉄欠乏性貧血
ヘモグロビンの材料である鉄が不足する

巨赤芽球性貧血
ビタミンB12や葉酸の不足で赤血球が減少する

再生不良性貧血
血液を作る役割を持つ骨髄のはたらきが低下する(指定難病)

溶血性貧血
さまざまな原因により赤血球が通常よりも早く壊れ、ヘモグロビンが流出する

腎性貧血
腎臓が悪くなることでエリスロポエチン(赤血球の産生を調節)の産生が低下する



運動性貧血 知っていますか?

強度の高いトレーニングをすることで・・・

- 筋肉量増加によって必要とされる鉄が増える
- 発汗により鉄が喪失
- 足底部にかかる強い衝撃によって赤血球が破壊

貧血予防で心掛けることは?

まずは・・・
食生活・生活習慣の改善から!



症状

複数該当したら要注意
鉄欠乏性貧血かも!?

- 疲れやすい
- 眠れない
- 階段で息が切れる
- めまいや立ちくらみをよく起こす
- 爪が弱くなった
- 顔色が悪い
- 氷を大量に食べてしまう
- 月経の出血量が多い
- 胃を切除した経験がある
- 食事に偏りがある(肉を食べることが少ない)

(2018.08 栄養と料理より)

貧血の予防は、食生活の改善から！

貧血予防の基本は・・・

主食・主菜・副菜の揃った

「**定食の型**」でバランスよく！



プラス

+ 1日1回は摂りたい食品

牛乳・乳製品



果物

目安:1日 200g



欠食は、栄養素不足の原因の一つです。
1日3食の食事をきちんと食べることが、
貧血予防の基本になります☆
副菜や主菜は色々な食品から選べると◎

さらに・・・

鉄を多く含む食品を摂る！

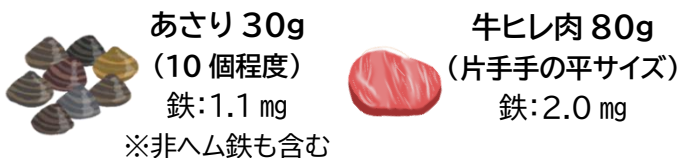
\\ 鉄には、2種類ある！ //

●ヘム鉄 吸収率が高い(10~30%)

肉や魚介類などの動物性食品に含まれます。

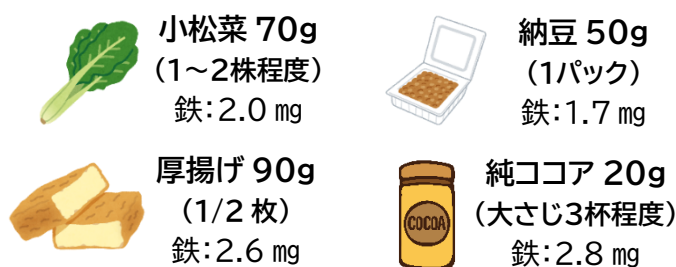


50gあたりの鉄量



●非ヘム鉄 吸収率が低い(1~8%)

野菜や海藻などの植物性食品に含まれます。



CHECK!! 1日の鉄の推奨量は・・・

成人男性	7.0~7.5mg
成人女性(月経あり)	10.5~11.0mg
成人女性(月経なし)	6.0~6.5mg

ビタミンC とたんぱく質で、非ヘム鉄の吸収を高めよう！

●ビタミンC

水に溶けやすい性質を持つので、生で食べられるものや茹でずに蒸したり、レンジなどの調理もおすすめ☆
吸収率の低い**非ヘム鉄と一緒に摂る**と吸収がよくなります。

★ビタミンCの多い食品★



果物
柑橘類, キウイ,
いちごなど



緑黄色野菜
ピーマン, パプリカ,
ブロッコリーなど

●たんぱく質

たんぱく質は、鉄の吸収率をアップさせ、血液中に含まれるヘモグロビンの材料にもなります。

★たんぱく質の多い食品★

肉・魚・卵・大豆製品など



**鉄の吸収を高めるには
胃酸の分泌が必要！**

●よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、
胃酸が分泌されやすくなります。



●酸っぱいものと一緒に食べる

柑橘類, 梅干し, 酢など酸っぱい
ものは胃酸の分泌を促してくれます。




☑ 造血作用のある栄養をとる！

● ビタミン B12・葉酸





赤血球を作るために必要な栄養素です。

ビタミン B12 と葉酸は協力して、赤血球のヘモグロビンの合成を助けます。

★ビタミン B12 を多く含む食品★

 牡蠣 100g (4~5個程度) 28.1 μg	 牛レバー 40g (1切れ程度) 21.1 μg
 しじみ 15g (20個程度) 10.3 μg	 さば 100g (1切れ程度) 12.9 μg

★葉酸を多く含む食品★

 ほうれん草 40g (2株程度) 168 μg	 ブロッコリー 70g (3~4房程度) 147 μg
 いちご 100g (4~5個程度) 90 μg	 納豆 50g (1パック) 60 μg

● ビタミン B6

ヘモグロビンの生成に欠かせないたんぱく質を合成します。

★ビタミン B6 を多く含む食品★

 鶏ささ身 80g (1枚程度) 0.4 mg	 さつまいも 100g (1/2本程度) 0.26 mg	 バナナ 100g (1本程度) 0.38 mg	 マグロ刺身 100g (5~6切れ程度) 0.76 mg
---	---	---	--

☑ 鉄の吸収を阻害する食品に注意

● シュウ酸

アクの成分です。
水に溶けやすいので、
しっかりアク抜きして
食べれば大丈夫◎

★シュウ酸を含む食品★

- ・ほうれん草
- ・竹の子
- ・さといも



● フィチン酸

ぬか、大豆、玄米
など穀物の皮に
よく含まれてい
ます。

★フィチン酸を含む食品★

- ・玄米
- ・いんげん豆
- ・ライ麦パン



● タンニン

★タンニンを含む食品★

- ・コーヒー
- ・緑茶
- ・紅茶



食事中・後は、麦茶や水を飲むのがおすすめ☆
※ただし、食事以外で飲むことは問題ありません。



鉄 up ↑

外食する時のおすすめメニュー

★外食&コンビニ★

- ・レバニラ炒め定食
- ・カキフライ定食
- ・卵サンド+サラダ+フルーツ
- ・幕の内弁当+おひたし



貧血予防に大切な栄養素、
鉄・たんぱく質、ビタミンC・
B6・B12、葉酸を摂りやすい
メニューです！



サプリは「薬」でなく「食品」

貧血が疑われたら、
その原因を知ることが大事です。
サプリを使う前に、病院受診(内科)を
おすすめします。



サプリは、普段の食事で
不足しがちな栄養素を補うものです。
手軽に入手できますが、指示されている
用量・用法をしっかりと守り、上手に使いましょう！
鉄剤を処方された場合も、指示量を守ることが大切☆



“睡眠”は貧血改善のための大事な生活習慣!

- 睡眠不足は鉄分の吸収を妨げるため、貧血の原因にもなります。
- 睡眠中には修復・成長を促す成長ホルモンが分泌されますが、特に睡眠時間の初期(ノンレム睡眠中)に1日の分泌量の80%近くが分泌されると言われています。
- 貧血の症状でもある「疲れやすい」・「眠れない」・「爪が弱くなった」・「顔色が悪い」を改善するためにも睡眠は重要です。

質の良い睡眠を取るために

寝る90分前に、38～41℃のお湯に15分程度の入浴が効果的!

室温の目安は13～29℃。冷暖房を上手に利用しましょう!

スマホやパソコンのブルーライトは、脳を刺激し寝つきを悪くします。寝床にスマホを「持ち込まない」「直前まで見ない」などの工夫を!



カフェインを含むもの(コーヒー・緑茶など)は夕方以降の摂取を控えましょう!

“年代別”貧血予防のためのアドバイス♪



思春期

成長と月経により貧血傾向になりやすいです。ダイエットも影響大!
➡ バランスの良い食生活を心がけて、鉄分不足にならないようにしましょう!

成人女性の20%は貧血、約半数は潜在性鉄欠乏の可能性があり。ダイエットや外食での栄養の偏りは大敵!
➡ バランスの良い食生活や食品数を多く摂るよう心がけましょう!



成人女性



妊婦

妊娠すると血液量が増え、造血機能がフル活動するので、造血に必要な栄養素が不足気味に!
➡ 造血効果の高い食品を摂るなどの工夫を!

胃の粘膜が萎縮して、鉄の吸収が悪くなりやすいです。動物性食品の摂取も減少しがち…。

➡ 鉄の吸収を良くする食品を組み合わせ、バランスの良い食事を!



高齢者

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間:平日(火～土)9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日:毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

