



鉄欠乏性貧血を予防するためのポイント

☆鉄を効果的に摂取しよう！

貧血とは…

赤血球は体内のあらゆる組織に酸素を届けます。酸素は、赤血球にあるヘモグロビンという鉄を含むたんぱく質に結合します。鉄は色々な食べ物に含まれ、腸管から吸収され補われますが、不足すると次第に貧血を起こし、疲れやすくなったり、顔色が悪くなったりし、激しい運動をすると息が苦しくなったり、動悸がしたりすることがあります。

体内での鉄の役割

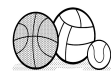
体内に酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンは、鉄を含む構造をしており、鉄と結合している事によって、酸素を運ぶ事が出来るのです。そのため、鉄が不足すると、体内が酸素不足になり、疲れやすい、集中力がない、めまいや頭痛がする等の症状が起きます。また、全力疾走すると、すぐに息切れをして走れなくなってしまうこともあります。

貧血チェック

- やる気がでない
- めまいや頭痛がする
- すぐに疲れてしまう
- 集中力がない
- 息切れすることが多い
- 顔色が悪い
- 立ちくらみが起きる

※当てはまる項目が複数ある場合は、貧血の可能性があるので、意識的に食事から鉄を摂取しましょう！

スポーツ貧血にも注意！



汗とともに鉄が失われたり、足裏などへの衝撃で毛細血管の赤血球が破壊されたりすることによって、なる貧血です。長距離走や激しいスポーツをする人は特にこの貧血になりやすいといわれています。

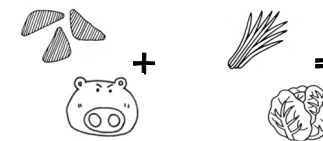
鉄は大きく2種類に分けられます

ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率の良い動物性の鉄)	非ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率を上げるために工夫が必要な鉄)
赤身の肉 (牛・豚・レバー) 赤身の魚 (ブリ・カツオ・いわし)	ひじき あさり 大豆食品 緑黄色野菜
鉄の吸収率 5~6倍	

非ヘム鉄より、ヘム鉄の方が、5~6倍鉄の吸収率が良いので、組み合わせてとる方が、効率よく摂取出来ます。

吸収率UPのポイント

① 非ヘム鉄はヘム鉄と同時に摂取する



ニラレバ炒めや鍋物など

② タンパク質(肉・牛肉など)と、ビタミンC(果物・野菜)を組み合わせる。



☆偏食をしない！



思春期は、一生のからだの基礎を作る大切な時期です。栄養バランスの良い食事をする事が、将来のからだのために、何よりも大切なことです。

☆三食きちんと食べる！

鉄は毎日少しずつ吸収される栄養素ですから、朝食を抜くことが習慣化していると、鉄摂取不足になりやすくなります。子どもの頃から、一日3食を習慣化させましょう。

