



春は気温の上昇とともに、心と体も活動的になってくる季節です。しかし、日頃少し動いただけで疲れてしまう、体がだるいといった症状を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。その原因の1つに「貧血」が考えられます。そこで今回は、「鉄欠乏性貧血」についてご紹介したいと思います。



鉄欠乏性貧血とは？

鉄不足によって赤血球中のヘモグロビンが減り、貧血の状態になることをいいます。ヘモグロビンは酸素と結合する性質があり、全身の細胞へ酸素を運ぶという大事な働きをします。このヘモグロビンの主な材料が鉄です。鉄が不足するとヘモグロビンの合成がうまくいかず、体のすみずみまで酸素が行き渡りにくくなります。また女性は、月経によって出血することや無理なダイエット、普段の食事の偏りによって鉄欠乏性貧血になりやすいといわれています。

貧血セルフチェック

- だるさや、疲れやすさを感じる
- 動悸や息切れ、めまいや立ちくらみがある
- 風邪をひきやすい
- 髪や肌につやがなくなってきた
- 目の下にクマができやすい
- 爪の色が悪く、われやすい



症状が3~4つ当てはまった方は貧血の可能性ががあります。食事内容や運動習慣・睡眠について見直し、改善が遅い時は医療機関を受診しましょう。

貧血予防におすすめ食材(栄養素)

最も多い貧血の原因は鉄分不足です。身近なところからできる貧血対策として、食事が考えられます。基本は、1日3食、栄養バランスの取れた食事を摂ることです。メニューの中に鉄分を補い、赤血球を作りやすくする食品を意識的に取り入れてみましょう。



《鉄分》吸収されやすいヘム鉄と呼ばれるものと、呼吸されにくい非ヘム鉄と呼ばれるものがあります。ヘム鉄はお肉や魚介類に多く含まれ、非ヘム鉄は野菜や乳製品に多く含まれます。

◎ヘム鉄を多く含む食材

牛肉、レバー、あさり、しじみ、カキ、まぐろ、いわし

◎非ヘム鉄を多く含む食品

小松菜、ホウレンソウ、枝豆、豆腐、卵、ごま

※非ヘム鉄はヘム鉄に比べて吸収が悪いですが、ビタミンCの食品と一緒に食べると吸収率が上がります。

《ビタミンC》鉄分を吸収しやすくする栄養素です。鉄分と一緒に摂ることで、特に非ヘム鉄の吸収をよくします。



パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、キャベツ、ホウレンソウ、レモン、キウイフルーツ、いちご、みかん、パイナップル



※ビタミンCは熱に弱いので、生の状態で食べるのが理想的です。生野菜が苦手な人は果物から摂るように心がけましょう。

《たんぱく質》赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。良質なたんぱく質は良質な赤血球やヘモグロビンを作り出してくれます。

牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、貝、卵、納豆、豆腐、牛乳、ヨーグルト、チーズ

※毎食、必ず取り入れたい食品の一つです。

《ビタミンB12、葉酸》血液を作るために必要な栄養素です。葉酸はビタミンの一種で、この2つは胃から吸収され、血液を作るために非常に重要な役割を持ちます。

レバー、枝豆、アスパラガス、ブロッコリー、いちご

※葉酸はビタミンB12の補助的な役割を持ちますので、貧血予防にはどちらもバランスよく摂ることが大切です。



◎保険証の提示に

ご協力を御願ひ致します。

新しい保険証に変わられる方が多い時期です。

お勤め先に変更がなくても

保険証の番号が変わっている場合がありますので

毎回保険証を提示して

いただきますようお願い致します。



全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください
きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL42-6900 FAX42-6910