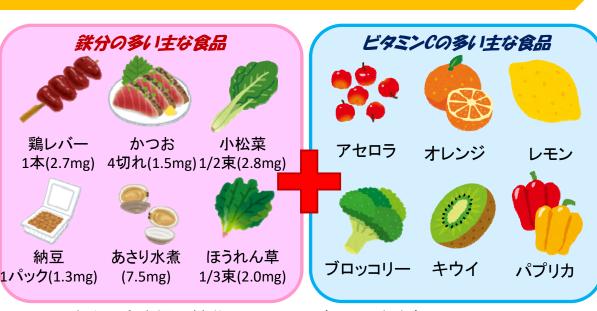
予防医学センターだより No.24 ~鉄分補給で貧血予防~

貧血*とは、酸素を運ぶ血液中のヘモグロビン濃度が低下し た状態で、めまい 動悸 息切れ 疲労感 顔色が悪くなるなどの 症状が現われます。貧血の多くが鉄分の不足で起きる鉄欠乏性 **貧血だといわれていますが、鉄欠乏性貧血は食事で予防するこ** とができます。鉄分が取れる食事方法をご紹介します! *ヘモグロビン(Hb)値 (WHOの判定基準)が男性13mg/dl以下、女性12mg/dl以下

鉄分の多い食品とビタミンCは一緒にとりましょう!



~日本人の食事摂取基準について~(2020年版) 日本人成人(20~49歳)が1日の食事から鉄を摂取する量は、 成人男性では7.5mg、月経のある女性では10.5mg(月経のない 女性: 6.5mg) が推奨されています。

鉄分はヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります!

ヘム鉄:動物性食品に含まれており、体への吸収率は 約15~35%と高め。うまく食事に取り入れ ましょう!

非ヘム鉄:植物性食品に含まれており、食品からとる約 85%以上がこの鉄分。体への吸収率は約5% と低め。他の食品との組み合わせが重要です。

ビタミンCは鉄分の吸収を助けてくれます!

ビタミンCは鉄分の吸収率を促進させる働きがあるこ とが分かっています。鉄分と一緒にとりましょう!

鉄分の吸収を妨げる飲み物は避けましょう!

タンニンは鉄と結合して鉄の吸収を妨げてしまいます。 食事中や食直後の飲み物は、**タンニン**が含まれる緑茶 紅茶 ウーロン茶 コーヒーを避け、麦茶や 薄めの緑茶を選びましょう!



最後に・・・

貧血には種類があり、特に再生不良性貧血や溶血性貧血は 専門機関の受診が必要になります。貧血が疑われた場合は、 自己判断せず必ず医療機関を受診し医師に相談しましょう!