

# 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、**薄めの緑茶**を選びましょう！ ※治療は妨げません



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！

鉄分の多い食品とビタミンCは一緒にとりましょう！

### 鉄分の多い主な食品



### ビタミンCの多い主な食品



～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。