



# ういケアみなと

## 第 15 回栄養セミナー

貧血でお悩みの人へ  
～食事の基本～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと

## ～貧血とは～

血液は赤色ですが、これは赤血球中にあるヘモグロビンというタンパクのためです。ヘモグロビンは酸素を運搬する機能をもち、その合成には鉄分を必要とします。血液中のヘモグロビン濃度が低下した状態を『貧血』といいます。『鉄欠乏性貧血』は貧血の中でも最も頻度の高い疾患です。鉄の吸収が不十分な場合や、消化管や月経などの出血により体内の鉄分が低下した場合、鉄欠乏性貧血が発症します。妊娠可能な女性の約30%は鉄欠乏性貧血を示すと言われていています。

鉄欠乏性貧血の治療には、鉄剤が用いられることもありますが、食事にも注意が必要です。



### 1.食事のポイント

#### ●食事のバランスに注意しましょう

偏食などバランスの悪い食事やダイエットなどにより、食物からの鉄分の摂取量が不足します。『1日3食バランスよく』を目標にしましょう！

#### ●吸収のよい組み合わせを心がけましょう

食べ物に含まれている鉄分は食品によって異なりますが、吸収率が悪いのが難点です。

・植物性の食品に含まれる鉄分の吸収率・・・5%

大豆製品や小松菜、ほうれん草、春菊、切干大根やプルーンなど

・動物性の食品に含まれる鉄分の吸収率・・・15～20%

まぐろ(赤身)、かつお、いわし丸干しなど魚類、あさり、しじみなど貝類

吸収率を上げるには、植物性の食品に含まれる鉄分+ビタミンCの  
組み合わせが効果的です！

さらに、『動物性たんぱく質』と一緒に摂ることを意識しましょう。



《ビタミンCの多い食品》

ブロッコリー、さつまいも、小松菜、キウイフルーツ、オレンジ、レモンなど

●胃酸の分泌を高める食品を料理に取り入れましょう

胃腸の働きが低下すると、食物の消化が十分にできず、鉄分やたんぱく質の吸収が悪くなります。暴飲暴食は避けましょう。

《胃酸の分泌を高める食品》

・こしょう、とうがらし、カレー粉などの香辛料

・ゆず、レモンなどの柑橘類

・青じそ、ねぎ、セロリなどの香味野菜

## ●鉄分の多い食材を摂りましょう

日本人の食事摂取基準 2015 年版(厚生労働省)では、1 日の推奨量として、30 歳以上の男性 7.5 mg・女性 6.5 mg(月経あり 10.5mg)と定めています。通常の食生活で過剰となる心配はありませんので、不足しないように積極的に摂りましょう。

### 【鉄分の多い食材】

食品名	1 回量 (g)	含有量 (mg)	食品名	1 回量 (g)	含有量 (mg)
豚レバー	50	6.5	輸入牛ひれ肉	100	2.2
鶏レバー	50	4.5	オートミール	50	2.0
菜ばな	80	2.3	牡蠣	100	1.9
小松菜	80	2.2	凍り豆腐	20	1.4

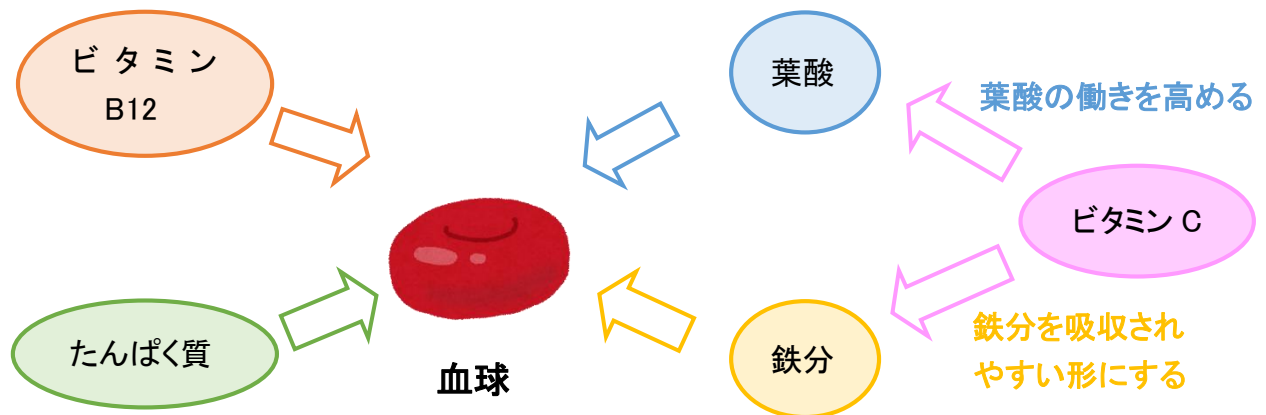
## ●葉酸とビタミン B12 が含まれている食材も摂りましょう

血球を造るには、鉄分だけではなく葉酸とビタミン B12 も必要です。1 日の推奨量は 18 歳以上の男女とも、葉酸 240  $\mu$ g、ビタミン B12 は 2.4  $\mu$ gになります。

### 《葉酸とビタミン B12 の多い食品》

レバー、モロヘイヤ、ほうれん草、枝豆、ブロッコリーなど

## 《血球を造るには》



### ●鉄の吸収を妨げる食品を控えましょう

お茶やコーヒーに含まれるタンニンや不溶性食物繊維は、鉄の吸収を妨げます。また、インスタント食品や加工食品（ウインナーやかまぼこなど）には、鉄の吸収が悪くなるリン酸が多く含まれています。摂りすぎに注意しましょう。



## 2.生活上の注意点

### ●適度な運動をしましょう

日頃から運動しているとヘモグロビンが増えます。ただし、過度の激しい運動は赤血球を破壊してしまい、不足しますので注意しましょう。

### ●睡眠時間を十分に取り、規則正しい生活をしましょう

体内の鉄分は夜に減少する傾向にあります。夜更かしや不規則な生活が続くと鉄分が不足しやすいため、注意しましょう。



## あさりと青菜のペペロンチーノ



### 材料(1人分)

- ・パスタ(100g)
- ・鷹の爪(少々)
- ・ほうれん草(50g)
- ・にんにく(適量)
- ・あさり缶(1/2缶)
- ・オリーブオイル、塩(適量)

### 《作り方》

1. 湯を沸かし、パスタを茹でる。
2. ほうれん草を適当な大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイル、鷹の爪、ニンニクを入れ弱火で炒める。
4. 3に2を入れ、軽く炒めたら、あさり缶を汁ごと入れる。
5. 4に茹でたパスタを絡め、塩で味を整えて器に盛り付ける。

1人分あたり

エネルギー：460kcal

たんぱく質：15.4g

