

鉄欠乏性貧血を予防する食事

日本人の女性で生理のある年代に多い鉄欠乏性貧血。自覚症状がなくても「隠れ貧血」の人も多いです。鉄欠乏性貧血だと体は酸欠状態となり疲れやすくなったり、「なんとなくダルイ」と感じることも。多くの原因は食事内容でもあるので、食材とその組み合わせ方など、どんな食事が良いのか学びましょう。

- 貧血の原因
- 鉄欠乏性貧血とは
- 鉄欠乏性貧血を防ぐ食生活のポイントと食事の組み合わせ方

貧血の原因

貧血とは赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）濃度が低下した状態をいいます。

貧血はその原因によっていくつかの種類に分けることができます。

鉄欠乏性貧血	ヘモグロビンの主な材料の鉄が不足し、ヘモグロビンが作られなくなるためにおこる疾患
悪性貧血	ビタミン B12 の欠乏によって引き起こされる、自己免疫疾患性の疾患
溶血性貧血	何らかの理由により、短期間で赤血球が壊れてしまう疾患
再生不良性貧血	血液を作る骨髄そのものに異常が起こっている血液疾患

鉄欠乏性貧血とは

原因

鉄分の摂取量不足	偏食、朝食ぬき、極端な節食が続いている、吸収不良
鉄分の必要量が増加	成長が著しい思春期、妊娠、出産、授乳期など
栄養のバランスが悪い	造血に必要な栄養素が不足している
大出血や慢性出血	胃潰瘍や十二指腸潰瘍、痔などの消化管出血、生理、月経過多など

症状

無症状	約 50%の方が健康診断や職場健診の採血結果で判明する
動悸	少しでも酸素を運ぼうと心拍数が増えるために起こり、心肥大に繋がる
息切れ	より多くの酸素を体内に取り込もうとするため呼吸数を増やす
疲労感、倦怠感	体を動かす筋肉の酸素が不足するために起こる
顔色不良	赤みが無い、黒っぽいなど顔の血色が悪くなる
匙状爪	貧血によって薄くなった爪が、外から加わった圧力に耐え切れずに反り返ってしまう
その他	味覚障害、舌のひりひり感、全身倦怠感や動悸、息切れ、食欲不振

重大な病気が原因による貧血もあるので、原因として食生活に心当たりがないときは医療機関で診察・検査を受けてください。また、高齢者は食事量の減少による鉄不足や、胃液分泌低下により鉄の吸収が悪くなりがちなので特に注意が必要です。

食生活のポイント

鉄欠乏性貧血を予防するためには、毎日の食事が重要です。

鉄分は吸収率が低いミネラルなので、特に以下の項目に注意してください。

1. 3食ちゃんと食べる

食事は彩りを考え、毎日3食をきちんと食べて無理なダイエットをしない

2. 鉄分を多く含む食品を意識して食べる

ヘモグロビンの材料 赤身の肉・魚類、あさり、かき、しじみ、大豆製品、小松菜、つまみ菜 など

3. たんぱく質を摂る

ヘモグロビンの材料 魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など

4. ビタミンCと一緒に摂って、吸収率を上げる

非加熱の野菜・果物、じゃがいもなどの根菜類に含まれるビタミンCは非ヘム鉄の吸収を良くする

5. 造血に必要な魚介類、貝類、レバー、肉、緑黄色野菜、卵黄、バナナ、チーズ、牛乳、海苔を食べる

造血に欠かせないビタミンB12、葉酸、ビタミンB6が摂れる

ただし、レバーはビタミンAが多く含まれているので1日30~40g（焼き鳥1本分）まで。

6. 食事中は緑茶や紅茶、コーヒーを飲まない

タンニン（カテキン）を多く含む飲み物は鉄の吸収を阻害するので、飲むならほうじ茶や玄米茶がおすすめ

7. よく噛んで食べる

鉄は胃酸により吸収されやすくなるので酸っぱいものを食べたり、よく噛むことで胃酸の分泌を促せる

8. 加工食品やインスタント食品、スナック菓子はなるべく食べない

添加物の一種であるリン酸塩は鉄の吸収を阻害

平均あと4.2mg足りていない（20~39歳女性月経ありの場合・/日） *体格によって個人差があります

2019年（令和元年）の国民健康・栄養調査の鉄1日の摂取量の平均値

20~39歳の男性で7.3mg、女性で6.3mg 40~59歳の男性で7.8mg、女性で6.9mg

食事摂取基準(2020年)の鉄の1日の推奨量

性別	鉄の推奨量	性別	鉄の推奨量
成人男性	7.5mg	妊娠初期	9.0mg
成人女性（月経あり）	10.5mg	妊娠中期・後期	16.0mg
成人女性（月経なし）	6.5mg	授乳期	9.0mg

考察

・年間の鉄分摂取の内訳平均は、非ヘム鉄での摂取が多い

・野菜摂取量（1日）が20~39歳の男性で246g、女性で218g 40~59歳の男性で266g、女性で251g

このことから、野菜摂取目標量350gに132g~84g足りておらず、鉄分をはじめ各種ビタミン・ミネラルも不足しているのではないかと考えられます。

20代女性は食べる量が少なく、痩せ傾向も強いのでタンパク質や糖質も足りていません。

外食やスーパー、コンビニで食事を済ませる場合は特に野菜を意識して食べましょう

可食部 1 食当たりの目安量	鉄分量	食品 100 g	鉄分量
豚レバー：50 g	6.5mg	パセリ	7.5mg
鶏レバー：50 g	4.5mg	つまみな	3.3 mg
牛もも赤肉（国産）100 g	2.8mg	小松菜	2.8 mg
牛ヒレ肉(国産)：100g	2.5mg	枝豆	2.7 mg
カツオ：100 g 刺し身 5 切	1.9mg	ほうれん草	2.0 mg
みなみまぐろ：100 g	1.8mg	サニーレタス	1.8mg
納豆：小 1 パック(50g)	1.7mg	春菊	1.7mg
牡蠣のむき身：大きめ 3 コ	1.1mg	チンゲン菜	1.1mg
卵：1 コ	0.9mg	ブロッコリー	1.0mg
豚ヒレ肉：100 g	0.9mg	モロヘイヤ	1.0 mg

腎臓に疾患のある方は鉄の摂取が負担になるので、医師に相談してください。

<貯蔵鉄の欠乏について>

鉄分は、食事からしか補給できません。

からだの中にある鉄分は、約 70%が血液の中、残りは肝臓や骨髄などにストックされています。

このストックしてある鉄を貯蔵鉄といい、ヘモグロビンをつくる際、鉄はおもに貯蔵鉄から使われます。

鉄欠乏性貧血は、貯蔵鉄が空になってくるとおこり、様々な症状が現れます。

- ・ 成長期や、妊娠中、産後の授乳期、などは特に鉄分が必要な時期
- ・ ダイエットなどによる食事制限や、栄養の偏りなどによって鉄分が不足する

生理で鉄を失う女性は日頃から貯蔵鉄を増やしておくことが大切です。

