



今回は貧血についてお話していきます。

鉄分を普段から意識して摂っている方も、なかなか摂れていない…という方も是非フレンド栄養学を読んで貧血予防していきましょう！

【貧血の種類】

貧血の種類	原因
鉄欠乏性貧血	鉄の欠乏により骨髄におけるヘモグロビン合成が障害される
巨赤芽球性貧血	DNA 合成障害に基づく核の成熟障害と無効造血を特徴とする
再生不良性貧血	骨髄における造血幹細胞の減少が原因で起こる
腎性貧血	腎不全などの腎機能低下に伴い、赤血球の産生・成熟を促進するエリスロポエチンの産生が低下すると起こる
溶血性貧血	赤血球の破壊が亢進し（寿命が短縮し）生じる

今回は貧血で最も多いとされる鉄欠乏性貧血についてお話していきます！

鉄欠乏性貧血になると…？



1. めまい、立ちくらみ、動悸や息切れ、倦怠感、傷が治りにくい
2. さじ状爪（爪の真ん中がスプーン状にへこむ）
3. 氷食症（氷のような硬い塊をボリボリかじりたくなる）

「氷食症」とは異食症（文化的・社会的な背景とは関わらず、食べ物ではないものを食べてしまう病気）の一種で、文字通り氷をたくさん食べてしまう病気であり、季節に関係なく大量の氷（目安として、製氷皿 1 杯以上と言われています）を食べてしまうのが特徴です。

【鉄欠乏性貧血の原因】

主に4つの原因があります。

原因	誘因
摂取量不足	偏食、過度なダイエット、小食、摂食障害、胃腸障害など
吸収障害	胃酸欠乏、胃腸の術後、慢性下痢、吸収不良症、甲状腺機能低下症など
需要増大	発育の盛んな幼児期、思春期、妊娠・出産・授乳、月経など
喪失	過多月経、がんや潰瘍による消化性出血など

【食事のポイント】

① 食事は栄養バランスを考え、主食、主菜、副菜のそろった食事を心がける

鉄は様々な食品に少しずつ含まれています。そのため、多くの食品を幅広くメニューに取り入れると貧血予防に繋がります。

鉄含有量が特に少ない米飯、小麦粉製品（パン、めんなど）やとうもろこし、いも類などを使った料理には鉄を多く含む食品と一緒に摂ると効果的です。

② 鉄を多く含む食品を摂る

鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**の2種類があります。

【ヘム鉄】

レバー、豚、牛、鶏、魚などの赤身に含まれる鉄分で、たんぱく質と結合した状態で存在する。



【非ヘム鉄】

野菜や牛乳、卵などに含まれる鉄成分で、たんぱく質に結合していない無機鉄のこと。



➡ **ヘム鉄は非ヘム鉄より10倍吸収率が高いと言われています！**

非ヘム鉄は吸収を促進する食品と組み合わせて摂取すると効果的です。

③ 鉄の吸収利用をよくする

鉄の吸収を促進するためには主に3つの方法があります。

- ・香辛料（しょうが、わさび、カレー粉など）や酢・梅干し、柑橘類などの酸味の強い食品を利用し、食欲や胃液の分泌を高めましょう。

- ・ビタミンCには体内で鉄を吸収しやすい形に変える効果があります。非ヘム鉄を摂取する際は一緒に摂りましょう。

- ・血液を作るために欠かせない栄養素「造血ビタミン」と呼ばれるビタミンB12（貝類・レバー・納豆・みそなど）、葉酸（緑黄色野菜・レバー・豆類・卵など）を積極的に摂りましょう。

※葉酸は水に溶けやすいため生で食べられるものはそのまま摂ることがおすすめ！！

④ 食事中的緑茶や紅茶、コーヒーなどは控える

コーヒー、緑茶、紅茶は鉄の吸収を阻害するタンニンを含むため、食事中・食後の大量摂取は避けましょう。