

女性の場合、貧血は身近な症状で、多少のふらつきは日頃からよくあること捉えている人も多くいます。他に目立った病気がないのに、疲れやだるさ、顔色の悪さが気になったら、鉄分不足を疑い、食事の取り方を見直してみましょう。



貧血はどんな状態？

◆酸素不足で臓器の働きが低下

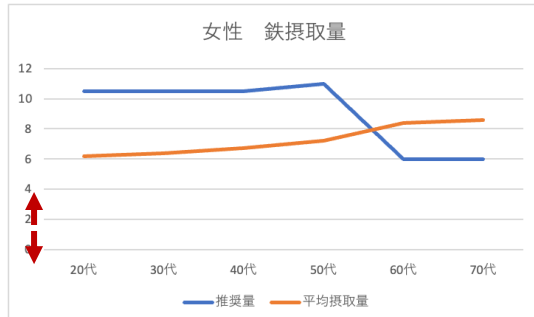
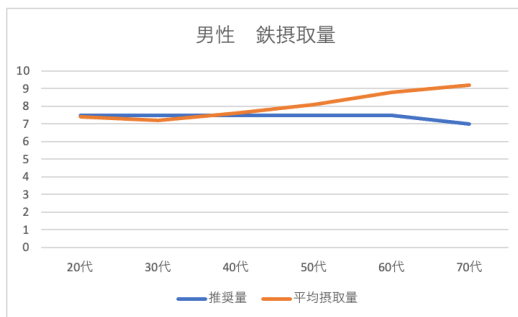
貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態です。ヘモグロビンは体内に酸素を供給する働きをします。ヘモグロビンによって体のすみずみにまで酸素が運搬され、活動のためのエネルギーが産生されます。鉄はヘモグロビンの構成成分です。鉄が不足するとヘモグロビンが減少し、各臓器は酸素が不足し機能が低下します。

◆貧血の症状

だるい、寒気、動悸、息切れ、耳鳴り、めまい、食欲不振、疲れやすい、吐き気、顔色が悪い、めや口の粘膜が白くなる、爪が平たくなったりスプーン状になるなど。

鉄分は摂取できているの？

男性は、鉄の推奨量の平均摂取量がほぼ同じで、不足は心配ありませんが、月経のある女性は、推奨量と平均摂取量に約4 mg程度の差があり、若い世代での鉄摂取不足が懸念されます。



※厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版） 令和元年 国民健康・栄養調査

●ヘム鉄を多く含む食品



動物性食品に含まれるのがヘム鉄。ヘム鉄の吸収率は23～28%、植物性食品に含まれるのが非ヘム鉄。非ヘム鉄の吸収率は1～5%

●非ヘム鉄を多く含む食品



ポイント

- ・ヘム鉄だけでなく、非ヘム鉄も含め両方摂取する
- ・1日3食、こまめに鉄分を補給する

⇒つまり、バランスの良い食事が大事。

鉄分を摂取するためのレシピ

ひじき煮



鉄分が摂れるレシピとして定番なのがひじき煮です。コンビニのお惣菜でも手軽に買うことができます。ひじきの他に、大豆や油揚げ、小松菜なども入れると、タンパク質や葉酸も摂れて貧血対策には◎。まとめて作り常備菜とするのもいいでしょう。

食べ合わせで吸収率をアップさせる。

・鉄+タンパク質+ビタミンC

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収されやすい二価の鉄に変える働きがあるので、野菜、果物、芋類などと一緒に摂るとよいでしょう。動物性タンパク質には、システインなど還元作用のあるアミノ酸を含み、三価の鉄を二価に変え、吸収しやすくします。鉄もタンパク質も含むおすすり食材→ 牛肉、レバー、カツオ、赤身の魚、あさりなど

・造血に必要な葉酸とビタミンB12と一緒に摂取する。

葉酸はレバー、ほうれん草、アスパラガス、納豆に多く、ビタミンB12は、レバー、魚介、チーズなどがあります。

・酸味のある調理法

酸味は胃粘膜を刺激し、胃酸の分泌を高めて鉄の吸収をよくするため、酸味のある食品、柑橘類、梅干し、酢の物などと一緒に摂取します。

鉄の吸収を妨げる組み合わせは避ける。

・鉄+タンニン・フィチン酸・食物繊維など

コーヒーやお茶に含まれるタンニン、玄米やライ麦パンに含まれるフィチン酸、食物繊維は鉄の吸収を妨げます。過剰摂取には注意が必要です。コーヒーやお茶は食事とは時間をずらして飲むようにするとよいでしょう。

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすりです。

期待される機能性成分 ○ヘム鉄&葉酸

食事からの摂取が難しい時や、すでに鉄分不足がわかっている場合、簡単に摂取できるのがサプリメントです。ヘム鉄と、造血のビタミンである葉酸も一緒に摂取できます。タンパク質があるときに、吸収が良くなりますので、必ず食事の後に飲むようにしましょう。お茶やコーヒーを飲む場合は、サプリメントと時間を離して飲むようにしましょう。

「更年期女性も貧血に注意」

貧血は若い女性に多く無理なダイエットや痩せ願望などもあり、貧血を原因とする症状が見られる人が多くいます。「女性 鉄摂取量」のグラフを見ると、40代、50代でも鉄不足の状況は見られています。更年期だから疲れやすい、だるい、と思っていたら実は貧血で、鉄分を含むバランスの良い食事をするだけで症状が緩和されるケースもあります。貧血は、鉄分を含むバランスの良い食事ですり防や改善ができるので、気になる症状がある場合は食事の見直しをしてみましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森あさき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット、国民健康・栄養調査報告 成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製