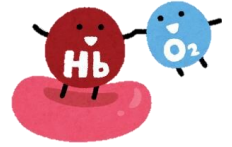


貧血とは

血液中の赤血球に含まれているヘモグロビンは、酸素とくっついて体中に酸素を運ぶ働きをしています。

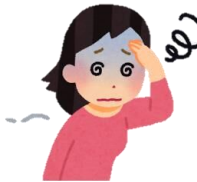
酸素を運ぶヘモグロビンが不足してしまうと・・・



体中に酸素が行き渡らなくなり、動悸や息切れ、立ちくらみ、疲れっぽい（倦怠感）などの症状が見られることがあります。

このように、ヘモグロビンの濃度が基準値よりも減少している状態のことを“貧血”といいます。

緩やかに進行すると自覚症状を伴わないこともあるため、気づきににくく、注意が必要です。



貧血は原因によって様々な種類に分けられますが、最も多いといわれているのが**鉄欠乏性貧血**です。

鉄は、ヘモグロビンの合成に必要であるため、その鉄が不足することで貧血を招いてしまいます。

貧血を予防するための食事

◎1日3食、バランスの整った食事を心がける

食事量が減ると、鉄分を含む、必要な栄養素が不足してしまいます。

主食・主菜・副菜をそろえて食事をとることを心がけましょう。



◎食事から鉄分をしっかり摂る

鉄には、肉や魚などに含まれるヘム鉄と野菜類に含まれる非ヘム鉄があります。

非ヘム鉄はヘム鉄に比べて吸収率が低いとされていますが、ヘム鉄と一緒に摂ることで吸収が良くなります。

【鉄を多く含む食品】

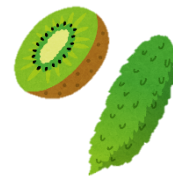
	多く含まれる食品
ヘム鉄	☆肉や魚などに含まれる 豚レバー、鶏レバー、アサリ水煮缶、かつお、まぐろ、ブリ・・・等 
非ヘム鉄	☆野菜や海藻類に含まれる ほうれん草、切り干し大根、ほしひじき・・・等 

◎鉄の吸収を促進する食品を取り入れる

ビタミンCは非ヘム鉄の吸収を助けるため、一緒に取り入れると効果的です。

【ビタミンCを多く含む食品】

カリフラワー、ブロッコリー、柿、キウイフルーツ、赤・黄ピーマン、ゴーヤー



・・・等

◎鉄の吸収を阻害する食品に注意する

タンニンは緑茶や紅茶、コーヒーなどに含まれ、鉄の吸収を妨げるといわれています。食事中はなるべく濃い緑茶や紅茶、コーヒーなどは控え、水や麦茶にするとよいでしょう。

貧血予防のお手軽レシピ

日本人の食事摂取基準(2020年)の鉄の1日の推奨量は

成人男性 7.5mg、成人女性 10.5mg (月経あり)、6.5mg(月経なし)

妊娠初期では 9.0mg、妊娠中期・後期では 16.0mg、授乳期では 9.0mg と女性は男性より多くの量が必要です。

まぐろと豆苗のカルパッチョ

《材料》2人分

- ・まぐろ(刺身用)120g
- ・豆苗 40g
- ・冷凍枝豆 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・大葉 2枚
- ・オリーブオイル小さじ 2(8g)
- ・しょうゆ小さじ 2(12g)
- ・レモン汁 20g
- ・塩 1g
- ・ガーリックパウダー適量
- ・ブラックペッパー 適量

《1人当たり》146kcal

タンパク質 18.5g 脂質 6.2g

炭水化物 6.1g 鉄 2.0mg

塩分 1.5g



《つくり方》

- ① 玉ねぎはみじん切り、冷凍枝豆はレンジで加熱しておきます。
- ② レモンは搾ってレモン汁にし、豆苗は4～5cmに切ります。
- ③ ボウルに玉ねぎ、オリーブオイル、しょうゆ、レモン汁、ガーリックパウダー、塩を入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③のボウルに刺身用のまぐろと豆苗(飾り用に少量残す)、枝豆を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り、千切りにした大葉、ブラックペッパーをふりかけます。

あさり水煮缶のキムチ炒め

《材料》2人分

- ・あさり水煮缶 60g
- ・豚ばらスライス肉 40g
- ・白菜キムチ 60g
- ・にら 30g
- ・にんにく 適量
- ・生姜 適量
- ・料理酒 大さじ1(15g)
- ・しょうゆ 小さじ1弱(4g)
- ・こしょう 適宜
- ・油 小さじ1(4g)
- ・ゴマ油 小さじ1/2(2g)

《1人当たり》151kcal

タンパク質 10.2g

脂質 10.8g

炭水化物 3.4g

鉄 9.4mg

塩分 1.7g



《つくり方》

- ① 豚肉とキムチは食べやすい大きさに切り、にらは4cm位に切ります。にんにくと生姜はみじん切りにします。
- ② フライパンに、油、にんにく、生姜を入れて熱し、香りが立ったら豚肉を加え、こしょうをふって炒めます。少し色が変わったらあさりを加えて炒め、続けてキムチ、酒を入れて炒めます。
- ③ にらを加えて炒め合わせ、しょうゆを加えて味を整えます。
- ④ 火を止めたら、風味付けにゴマ油を入れます。