

貧血で 体が酸欠状態？

「貧血」について知ろう

血液には全身に酸素を運ぶ重要な働きがあり、赤血球に含まれるヘモグロビンがその役割を担っています。貧血とは、ヘモグロビン濃度が低下した状態を言い、疲れやすい、めまい、頭痛、息切れなどさまざまな症状を引き起こします。



貧血の種類と原因

鉄欠乏性貧血 	鉄が不足 し、ヘモグロビンがつかれなくなるために起こります。鉄の摂取不足、鉄の必要量の増加、出血での過剰な鉄の損失、体内で鉄がうまく吸収できないことなどが原因となります。
再生不良性貧血	血液をつくる 骨髄の働きが低下 するために起こります。
悪性貧血 <small>きよせきがきゆうせいひんけつ</small> (巨赤芽球性貧血)	赤血球が作られる際に必要な ビタミンB12、葉酸が不足 することにより起こります。ビタミンB12欠乏は胃切除約5年後から、葉酸欠乏は極端な偏食、飲酒量が多い人に見られます。
溶血性貧血	赤血球が早く壊れる ことにより起こり、マラソン選手などに見られます。

貧血の診断項目と基準値

血液検査の結果表で貧血に関わる項目をチェックしてみましょう。基準値より低い場合、貧血の疑いがあります。

検査項目	単位	男性	女性
ヘモグロビン濃度(Hb)	g/dL	13.7~16.8	11.6~14.8
ヘマトクリット値(Ht) 【赤血球の容積の割合】	%	40.7~50.1	35.1~44.4
赤血球数(RBC)	10 ⁶ /μL	4.35~5.55	3.86~4.92

貧血と診断される人の中では**鉄欠乏性貧血が最も多く、60~80%を占めています**。食事との関わりが大きいので、**食生活の見直し**が大切です。



貧血の原因は**食生活以外にもさまざまな**ため、健康診断で貧血と分かったら、一度医療機関を受診することをおすすめします。

参考文献：東京都病院経営本部, 貧血の食事/e-ヘルズネット, 貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう/日本医師会, 健康の森 病気をチェック! 検査データが分かる

貧血予防に大切な栄養素

貧血は鉄不足が原因と思われるがちですが、習慣的な欠食も大きな要因です。栄養不足を招き貧血につながる場合があります。

食事のポイント

毎朝忙しくて朝食を抜いてしまったり、ダイエットや空腹感を感じないことを理由に減食・欠食をしていませんか？
貧血予防には、まずは1日3食しっかり食べ、その上で鉄分など関連栄養素に気を付けましょう。

鉄

吸収率の異なる「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」があります。ヘム鉄の方が吸収率が高く、非ヘム鉄は**動物性たんぱく質**や**ビタミンC**を食事内で組み合わせることで吸収率がアップします。

ヘム鉄



非ヘム鉄



たんぱく質

良質なたんぱく質を含む食品(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を毎食食べましょう。

ビタミンC

柑橘類を中心に果物200g/日程度取り入れましょう。



ビタミンB12 葉酸

偏食をなくしバランスの良い食事を心掛けましょう。

タンニンが含まれる飲料



鉄の吸収を妨げる食品

- **不溶性食物繊維が多い食品**
穀類や豆類など不溶性食物繊維を多く含む食品を摂ると、鉄も一緒に排泄されやすくなります。
- **加工食品**
ハム、ソーセージ、練り製品、清涼飲料水、スナック菓子などに使用されているリン酸塩という添加物が鉄の吸収を阻害します。



参考文献：MSD製薬, 貧血の方のためのやさしい食卓 健康長寿ネット, 貧血にいい食事・食べ物・調理方法とは

管理栄養士のお悩み解決部屋



数年前に「お茶は鉄の吸収を悪くする」と聞いたけど、一緒に飲んでも大丈夫？

お茶に含まれるタンニンは腸からの鉄吸収を妨げると言われていました。しかし最近の情報では、タンニンによって吸収が妨げられる量よりも、吸収される量が多いことが分かってきたので、一緒に飲んでも問題ありません。気になる方は**食事中および食後10分程度は控える**とよいでしょう。食事の時はタンニンが含まれない**麦茶**がおすすめです。



旬の食材を食べよう！～野菜編～

玉ねぎはどんな料理にも相性抜群の食材です。1年を通して手に入りやすい食材で、春先にかけて甘みの強い「新玉ねぎ」が出回ります。

玉ねぎ

含まれる栄養素の働き

ビタミンB1	糖質からエネルギーをつくる働きをします。
カリウム	ナトリウムを体外に排泄しやすくするため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。
硫化アリル	血栓を防ぐ働きがあるとされています。



硫化アリルは熱に弱く、水に溶ける性質があるため、生で食べるのがおすすめです。ごまだれやノンオイルドレッシングと一緒に和えることで食べやすくなります！



「玉ねぎ」と「新玉ねぎ」の違い

通年手に入りやすい「玉ねぎ」は春に収穫後、表皮を乾燥させて保存性を高めたものです。一方、「新玉ねぎ」は春に収穫後、乾燥させずにすぐ出荷されます。辛みが少なくみずみずしいので、生食に適しています。



調理のポイント

玉ねぎを切るときに涙がでてくるのは、硫化アリルが目の粘膜を刺激することが原因です。硫化アリルは水に溶けやすいので、水にさらしてから切るのがおすすめです。

選び方

- 【玉ねぎ】全体が硬く締まり、皮が乾燥してツヤがあるもの
- 【新玉ねぎ】重みがあって、皮にツヤがあるもの

保存方法

- 【玉ねぎ】網やカゴなどに入れて風通しの良い冷暗所で保存
- 【新玉ねぎ】ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存

参考文献：カゴメ、タマネギ＆新タマネギの選び方と、保存方法や適した調理法は？ / [タマネギ] 正しい保存方法や切り方のテクニクサンキュ！, [管理栄養士監修] 炒めると栄養が増える？「玉ねぎ」の主な栄養素とカロリーまとめ！ おすすめ調理方法とレシピ3選 / 農畜産業振興機構, 疲労回復に効果的！ 柔らかくて甘い「新玉ねぎ」/ウェザーニューズ, 今が旬の「新玉ねぎ」とふつうの「玉ねぎ」の違いは？

おすすめのレシピ

厚揚げと新玉ねぎの桜えび炒め



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	247kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	16.8g
炭水化物	9.1g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.57g

【材料 (2人分)】

厚揚げ	200g	A	酒	大さじ1
新玉ねぎ	3/4個		塩	1g
にら	1/2束	B	こしょう	少々
桜えび	5g			
ごま油	大さじ1			

【作り方】

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水分をふいて縦幅を半分にしてから1cm幅に切る。
2. 新玉ねぎは1.5cm幅のくし形切りにしてほぐす。にらは4cmの長さ切る。
3. フライパンにごま油を熱し、1と玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、桜えび、Aを加えて炒め合わせる。
4. にらを入れ、色が鮮やかになるまでサツと炒める。

「植物性たんぱく質」の働き

植物性たんぱく質は、過剰に溜まった体脂肪を減らす効果とインスリンを分泌するすい臓のβ細胞を保護する効果が期待できるため、**糖尿病合併症のリスク低減につながる**と言われています。肉・卵・牛乳魚などに含まれる「動物性たんぱく質」ばかりではなく、**野菜・全粒穀類・豆類・ナッツ類などに含まれる「植物性たんぱく質」**もバランス良く摂りましょう。

参考文献：第一三共株式会社, e-ヘルシーレシピ/糖尿病ネットワーク

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ! 「お薬手帳プラス」>>

