

暑い季節こそ
注意！

鉄欠乏性貧血を予防しよう

夏場は、体内の鉄分が汗とともに流れ出たり、夏バテによる食事量の減少に伴って鉄分の摂取量も少なくなったりと、鉄欠乏性貧血になりやすい季節です。日々の食事を工夫して、鉄欠乏性貧血を予防しましょう。

鉄欠乏性貧血の主な原因

鉄分不足(欠食やダイエット、夏バテなど)、**鉄分需要の増加**(妊娠・授乳期、思春期の女性)、**疾患**などがあります。

血液検査結果の見方

以下の基準値より低い場合、貧血の疑いがあります。

検査項目	男性	女性
ヘモグロビン濃度(Hb) (g/dL)	13.5~17.0	11.5~15.0
ヘマトクリット値(Ht) (%) 【赤血球の容積の割合】	37~48	32~42
赤血球数(RBC) (10 ⁴ /μL)	410~530	380~480

ヘモグロビンとは・・・血液中の赤血球に含まれる赤色の色素たんぱく質のことです。鉄分が不足するとヘモグロビンを作り出せなくなります。

鉄分の摂取量はどのくらい？

鉄分は日本人が不足しやすい栄養素の1つです。

鉄分の推奨量

推奨量とは、ほとんどの人が必要量を満たす量です。

年齢	男性	女性 (月経なし)	女性 (月経あり)
18~49歳	7.5mg	6.5mg	10.5mg
50~64歳	7.5mg	6.5mg	11.0mg
60~74歳	7.5mg	6.0mg	—
75歳~	7.0mg	6.0mg	—

鉄分を摂り過ぎるとどうなる？

普段の食事で鉄分を摂り過ぎることはめったにありません。しかし**1日の耐容上限量(成人男性50mg 女性40mg)**を超える鉄分を長期間摂取し続けると、過剰摂取の症状が現れる可能性があります。

<鉄分の過剰摂取で起こる主な症状>

- ☐ 便秘
- ☐ さまざまな臓器に鉄が沈着し臓器障害を引き起こすこともあります。
- ☐ 胃のむかつき
- ☐ 亜鉛の吸収阻害

鉄分のサプリメントなどは1日の摂取目安量を守り、**食事に足りない分を補う程度**にすることが大切です。

参考文献：公益財団法人長寿科学振興財団、ミネラル成分の鉄分の働きと1日の摂取量/大正製薬、鉄分不足度チェック

鉄欠乏性貧血予防のための食事

①鉄分を多く含む食品を摂る

鉄分は赤血球をつくるのに必要な栄養素です。推奨量は、左下の「鉄分の摂取量はどのくらい？」をご参照ください。

牛レバー 2.0mg(50g、3切れ) あさり(水煮) 3.9mg(13g、大さじ1)

②鉄分とたんぱく質と一緒に摂る

たんぱく質と組み合わせると鉄分の吸収が良くなります。

(例)ほうれん草の卵炒め ※ほうれん草(鉄)+卵(たんぱく質)

③鉄分とビタミンCと一緒に摂る

ビタミンCと組み合わせると鉄分の吸収が良くなります。

(例)レバーと野菜炒め ※レバー(鉄)+キャベツなどの野菜(ビタミンC)

参考文献：地方独立行政法人東京都立病院機構、貧血の食事/厚生労働省、Hb/血色素量

認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



鉄欠乏性貧血は女性に多いと聞いたことあるけれど、どんな症状があるの？夏場も注意は必要？

貧血の症状はさまざまで、夏バテと重なるものもあります。放っておかず、セルフチェックを定期的に行い、夏場の貧血に注意して過ごしましょう。



管理栄養士

貧血セルフチェック

いくつか当てはまる項目が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

- ☐ 全身がだるい、疲れやすい
- ☐ めまい、立ちくらみ
- ☐ すぐに動悸、息切れ
- ☐ 耳鳴り
- ☐ 爪が割れる、変形する
- ☐ シミがでやすくなった
- ☐ 無理なダイエットをしている
- ☐ 顔色が悪い(蒼白)
- ☐ 下まぶたの内側が白い
- ☐ 氷や凍らせたものを1日に何個も食べたくなる
- ☐ 月経の出血量が多い

貧血でシミやアザがでやすくなる？

シミの原因であるメラニン分解する酵素にも鉄分が必要なので、鉄分が不足するとシミがでやすくなるといわれています。また、血管や皮膚に必要なコラーゲンも、鉄分がないと合成できません。そのため、貧血で毛細血管が弱くなるとアザがでやすくなるといわれています。



参考文献：みんなの保健ノート、カラダと鉄分のお話/大正製薬、鉄分不足度チェック

ホエイプロテインについて学ぼう

“ホエイプロテイン”とは牛乳からカゼインというたんぱく質と乳成分を取り除いたもので、ヨーグルトの上澄みに現れる半透明の液体がホエイです。ホエイは水に溶けやすい性質を持ち、他のプロテイン(たんぱく質)よりも消化吸収が早いといわれています。ホエイプロテインは主にWPCとWPIの2種類があります。

ホエイプロテイン

ホエイは牛乳由来の動物性プロテインであり、**筋肉を増量・維持したい方**におすすめです。
また、食事で不足したたんぱく質を補うこともできるため、食事が低下している方も活用できます。



	濃縮ホエイたんぱく質 (WPC)	分離ホエイたんぱく質 (WPI)
特徴	- ビタミンやミネラル、免疫グロブリン※1が成分として残っている - たんぱく質含有量は約70～80%	- 乳糖や乳成分を極力取り除き、たんぱく質の含有量を高めている - たんぱく質含有量は約90%
吸収速度	吸収速度や吸収効率はWPIに劣る	WPCよりも吸収速度が速い
使い分け	- 安価に大量摂取したいとき - トレーニング前 (乳糖・乳脂肪がトレーニング中のエネルギーになる) - 寝る前 (就寝中のアミノ酸レベルを高く保つことにより、筋肉の維持につながる)	- 乳糖・乳成分を極力取り除いているため 乳糖不耐症※2の方でも飲める - トレーニング後 (疲労した筋肉に滞ることなくたんぱく質を注入できる)

※1免疫グロブリン・・・異物が体内へ侵入してきた時に排除するように働くたんぱく質の一種です。
※2乳糖不耐症・・・乳製品に含まれる乳糖が消化できない状態のことで、腹痛・下痢などの症状が現れます。
牛乳アレルギーとは異なります。

参考文献：DNS,ホエイプロテインの違いとは？,プロテインについて語ろう

おすすめレシピ ～貧血予防～

キャベツの和風炒め



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	59kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	2.7g
炭水化物	4.9g
鉄	5.0mg
ビタミンC	40mg

【材料 (2人分)】

キャベツ	140g	醤油	小さじ2/3
油揚げ	10g	油	小さじ1/4
ピーマン	30g	かつお削り節	1g
あさり水煮缶詰	30g		
塩	小さじ1/6		
こしょう	少々		



鉄分が豊富なあさりとビタミンCが豊富なキャベツと一緒に摂取することで鉄の吸収率がアップします！

【作り方】

- キャベツは2cm角に切る。ピーマンはヘタと種を取り、キャベツよりやや小さめの角切りにする。
- 油揚げは焼き網 (トースター・フライパンで代用可) で焼き、ピーマンと同様の大きさに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、ピーマン、油揚げ、汁をきったあさりを入れて炒める。塩、こしょうを振り、最後に醤油を鍋肌から回し入れて味をつける。
- 器に盛り、かつお節を振る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。
日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポートいたします。**

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



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」>>

