

9 月



## 貧血を防ぐために



貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンの量が少ない状態です。酸素はヘモグロビンと結合して全身に運ばれるため、赤血球やヘモグロビンが減少すると、全身に運ばれる酸素の量が不足し、全身が酸素不足の状態に陥ります。

貧血は様々な原因で起こりますが、体内の鉄分の不足によって起こる鉄欠乏性貧血が多くを占めています。鉄欠乏性貧血は食生活を見直すことで予防することができます。

## 貧血を防ぐ食生活のポイント



## 良質のタンパク質を十分にとる

タンパク質は生命を維持する大切な栄養素であり、肉や魚介類に含まれる動物性タンパク質は鉄の吸収を助けてくれます。

## 鉄を多く含む食品をとる

動物性食品(肉や魚介類など)……レバー、かつお、赤身まぐろ、あさり、いわし

植物性食品(野菜や海藻など)……ひじき、わかめ、ほうれん草、小松菜、パセリ、切干し大根



## ビタミン C をたっぷりとり

野菜や果物に含まれるビタミン C は鉄の吸収を高めます。



## コーヒーや紅茶は飲みすぎない

コーヒーや紅茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害するため、とりすぎないようにしましょう。

## 1 日 3 食きちんと食べ、間食を控える

貧血だからと安易にサプリメントに頼るのではなく、まずは食生活を見直すことが大切です。きちんとした食生活を送っていても改善しない場合は、他の要因で貧血になっていることも考えられるため、かかりつけ医に相談しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229