貧血

貧血とは

貧血のほとんどは体内の鉄不足による『鉄欠乏性貧血』です。酸素を全身に運ぶ役割の

ヘモグロビン（赤色素）が減少するため、脳や心臓、筋肉など全身の組織に十分な酸素が行き渡らなくなる状態です。

貧血の診断基準はヘモグロビン濃度成人男性１３ｇ／ｄｌ未満、成人女性１２ｇ／ｄｌ未満（妊婦１１ｇ／ｄｌ未満）です。

こちらは表です。

原因は、

１．摂取不足　思春期は　偏食、欠食、ダイエット、成人期は、偏食・欠食・ダイエット、高齢期は、食欲不振・偏食

２．必要量の増大、思春期は、成長期・過激な運動、成人期は、妊娠・出産・授乳

３．出血、思春期は、月経、成人期は、月経・病気・慢性出血（消化器病、痔、子宮筋腫、がん）

　　他、高齢期は、病気、慢性出血（消化器病、痔、子宮筋腫、がん）他

４．吸収障害 成人期は、胃腸の手術など、高齢期は消化器機能低下、胃腸の手術ほか

表の説明は終わります。

症状は、

疲れやすい、動悸や息切れ、頭痛、めまい、むくみ、顔色が悪い、舌が痛い、口の端が切れる、爪が反り返る、食べ物が飲み込みにくいなどの症状があらわれる場合があります。

食事は、

1. 栄養のバランスがとれた食事に・・・健康なからだを維持するには、主食＋主菜＋副菜を基本に３食きちんと食べることが大切です。
2. 鉄分の多い食品をとる・・・食品に含まれる鉄には吸収率が高い『ヘム鉄』と吸収率が低い　『非ヘム鉄』があります。
3. ビタミンＣやたんぱく質と一緒に・・・鉄分の吸収を高めます。
4. ゆっくり、よくかんで・・・胃酸や唾液が分泌されると、鉄の吸収がよくなります。
5. 濃いお茶やコーヒーは、渋み成分のタンニンが鉄と結合して吸収を妨げるので、控えましょう。

鉄の多い食品

ヘム鉄➡レバー（豚、鶏、牛）、牛ひれ肉、鶏もも肉、豚ひれ肉、かつお、あさり、かき、しじみ

非ヘム鉄➡小松菜、ほうれん草、枝豆、春菊、ひじき、のり、そば、切り干し大根、納豆、がんもどき、ごま、卵

鉄の吸収をよくする食品➡ビタミンＣ、野菜、果物など

鉄の吸収を高める食品➡たんぱく質、肉類、魚類、卵など

鉄の吸収を妨げる食品➡タンニン、コーヒー、緑茶など

「鉄分の多い食品」参照

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。