



Pharmacy

【管理栄養士の】

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



食事で貧血予防

コラム

何となく体がだるい、頭痛っぽい、といった事はありませんか？もしかしたら貧血の症状かもしれません。今回のコラムでは、そういった貧血予防の食品などをまとめてみました。

貧血の多くは、体内の鉄が不足することが原因です。鉄が減ると、全身に酸素を運ぶヘモグロビンを十分に作れず、酸素不足となり、頭痛・息切れなどの症状を招きます。特に、女性は月経など鉄の損失量が多くなることもあり、食事からしっかりと鉄などの必要な栄養素を摂ることが大切です。

1日の鉄の推奨量(成人)

女性(月経あり)	10.5~11.0mg
女性(月経なし)	6.0~6.5mg
男性	7.0~7.5mg

貧血を予防するための食生活のポイント

鉄を多く含む食品を摂りましょう!

鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分けられます。

ヘム鉄

レバー
(豚・鶏・牛)
串1本40gあたり【5.2mg>3.6mg>1.6mg】

赤身肉
(牛・豚)
ロース100gあたり【2.4g>1.1g】

赤身魚
(カツオ・マグロ)
【3.4mg】 【0.9mg】
刺身6切れあたり

缶詰あさり
100gあたり【30mg】

卵
1個あたり【0.8mg】

小松菜・春菊
【1.1mg】 【0.5mg】
1株あたり

非ヘム鉄

豆腐
1丁あたり【4.5mg】

豆乳
コップ1杯あたり【2.5mg】

納豆
1パックあたり【1.3mg】

鉄は、食事の影響も受け、食べた鉄の約15%が吸収されます。

吸収率:

ヘム鉄

> 非ヘム鉄

そのため、ヘム鉄や、以下のような鉄の吸収を促進する食品と一緒に摂ることで吸収率を上げることができます。

鉄の吸収率促進↑

ビタミンC

小松菜 ブロッコリー
キャベツ
じゃがいも キウイ いちご

たんぱく質

肉 魚 卵

胃酸分泌促進

酢 梅干し レモンなどの柑橘類

鉄の吸収率抑制↓

タンニン

コーヒー 紅茶 緑茶

リン酸塩

スナック菓子
ソーセージ・ハムなどの加工食品

おすすめ商品

毎日ビテツ

1本で1日分の鉄と亜鉛が摂れます。手軽においしく飲みやすいドリンクです。



モニターさんの95%がおいしさに満足!

当店販売価格

各 **127**円(税別)

参考文獻
・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
・日本人の食事摂取基準2020版
・MSD 貧血の方のためのやさしい食卓
・日本食品成分表2020

※イラスト及び写真等は全てイメージです。

監修 日生薬局 管理栄養士 井手上