



貧血を予防・改善しよう！



貧血とは、血液中のヘモグロビンと呼ばれる（血色素）の濃度が低くなる状態をいいます。ヘモグロビンは、赤血球の中に含まれているもので、全身に酸素を運ぶ役割をしています。そのため、濃度が低くなると身体に必要な酸素が十分に行きわたらなくなり、めまいや疲れ、息切れ、頭痛、顔色が悪くなるなど様々な症状が現れます。

貧血が起こる原因の多くは、鉄分の不足です。この鉄分を摂ることで、貧血はある程度、予防・改善されます。毎日の生活や食事を見直して、貧血になりにくい体をつくりましょう。

●貧血の種類●

貧血といっても、いろいろな種類があります。その発生要因により、次の種類に分類されます。貧血の中でも最も多いのが、鉄欠乏性貧血です。また貧血は男性よりも女性の方に多いのが特徴です。

鉄欠乏性貧血	人間の体には約4gの鉄が存在します。この鉄が足りなくなると起こるのが、鉄欠乏性貧血です。鉄が不足すると、赤血球中のヘモグロビンがうまく作られなくなり、ヘモグロビンの量が減って赤血球の大きさ自体が小さくなります。原因としては、鉄の足りない食事、慢性的胃炎など胃疾患による鉄の吸収障害、体の急速な成長、そして女性に限られますが、月経、妊娠、分娩、授乳による鉄不足が考えられます。
再生不良性貧血	骨髄の障害により、骨髄の赤血球生成機能が低下して生じる貧血です。白血病、多発性骨髄腫、悪性リンパ腫、骨髄異形性症候群（高齢者に多い）などです。
巨赤芽球性貧血（悪性貧血）	骨髄で赤血球を作るのに必要なビタミンB ₁₂ や葉酸の不足により赤血球の生産が減少するために生じる貧血です。
溶血性貧血	赤血球の寿命が短くなって、生産が追いつかなくなるために起こる貧血です。
続発性貧血	癌、リウマチ疾患、寄生虫疾患、心臓病、肺疾患、腎臓病、肝臓病などに伴って起る貧血です。妊娠によっては起こる貧血も含まれます。

補足 脳貧血や低血圧は貧血と混同されがちですが、どちらも貧血とは原因が異なります。

- 脳貧血● 脳への血液の供給が一時的に不足して、めまいや立ちくらみなどの症状を一時的に起こします。
- 低血圧● 血圧が低くなり、血液の循環が正常にできなくなる状態をいいます。倦怠感、立ちくらみ、めまい、冷え性、肩こりなどの症状を起こします。

●貧血の症状● -あなたの貧血度をチェックしてみよう！-

下記の主な症状のうち、3つ以上 当てはまる場合には、あなたは貧血の可能性あります。自分の貧血度を意識する意味で、さあ、今すぐチェックしてみましょう！

☐ 疲れやすい 	☐ 体がだるい 	☐ 朝起きるのが辛い 	☐ 頭が重い 頭痛がある 	☐ 身体を動かすと 動悸や息切れがする 	☐ 氷が食べたくなる
☐ めまい 立ちくらみがある 	☐ 爪が薄く割れやすい 	☐ スプーンネイル になっている 爪の中央部分がへこんでしまい 先が反ってしまっている 	☐ 食欲がない 	☐ まぶたの裏側が 白っぽい 	☐ 顔が青白い 土色っぽい

●貧血の予防・改善策●

貧血は毎日の生活習慣や食事ですべて予防・改善することができます。あなたの生活習慣、食事は大丈夫ですか？今一度、見直してみましょう。

生活習慣での貧血予防

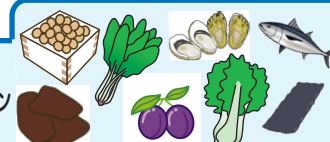
- ① 適度な運動をしましょう
日頃から運動しているとヘモグロビンが増えます。ただし、過度の激しい運動は赤血球を破壊してしまう恐れがあります。
- ② 睡眠時間を十分に取って、規則正しい生活をしましょう
夜更かしや不規則な生活が続くと鉄分が不足する傾向にあります。早寝早起きをし、毎日の生活リズムを一定に保ちましょう。また疲れやストレスをためるのもよくありません。趣味や旅行、読書など、趣味の時間を持って、気分転換することも必要です。

食事での貧血予防

- ① 鉄分の多い食品を積極的に摂りましょう
ポイントとなるのは鉄です。ヘモグロビンの材料の一つである鉄分を摂ることで貧血はある程度予防されます。成人男性は1日に約12～15mg、成人女性は15～20mgの鉄分が必要があります。女性は月経や妊娠、授乳のために鉄分が失われ、貧血になりやすいため、男性よりも多くの鉄分を摂る必要があります。

<鉄分の多い食材>

大豆、大豆製品、牛・豚・鶏のレバー、牛もも肉、小松菜、ほうれん草、春菊、切干大根、プルーン、ひじき、もずく、のり、あさり、牡蠣（かき）、しじみ、いわし丸干し、まぐろ赤身、かつお

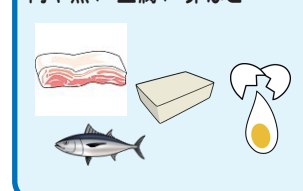


② バランスの良い食事を3食規則正しく摂りましょう

鉄とともにヘモグロビンの構成要素であるたんぱく質や、鉄分の吸収を促進させるビタミンC、正常な赤血球をつくるために必要な葉酸やビタミンB₁₂を鉄分とともに摂りましょう。毎日の食事で卵・肉類・魚介類・牛乳・乳製品、大豆及び大豆製品の5種類を組み合わせるとよいでしょう。

<たんぱく質の多い食材>

肉や魚、豆腐、卵など



<ビタミンCの多い食材>

ブロッコリー、さつまいも、カリフラワー、赤ピーマン、キウイ、オレンジ、いちごなど



<葉酸の多い食材>

アスパラガス、芽キャベツ、ちりめんじゃこ、モロヘイヤ、枝豆、納豆など

<ビタミンB₁₂の多い食材>

さんまやさばなどの魚類、卵黄、チーズなど



③ 緑茶、紅茶、コーヒーは食事とは時間をずらして飲むようにしましょう

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンを鉄分と一緒に取ると鉄分の吸収が悪くなります。食事にお茶を飲む時には、タンニンの少ないほうじ茶や麦茶にしましょう。

●貧血を改善する簡単おすすめレシピ●

<ひじきの炒り煮>

材料（2人分）
ひじき 16g
干し椎茸 4g
人参 20g
大豆 10g
油 適量
砂糖 小さじ2
しょう油 小大さじ2

作り方
1. ひじき、干し椎茸は水で戻し、水気を切る。
2. 椎茸、人参を千切りにする。
3. 鍋に油を熱し、人参、ひじき、椎茸の順に炒め、しょう油、砂糖を加えて混ぜる。
4. ひたひたになる程度に水を加え、焦げないように注意しながら中火で20分ほど煮込む。

<切り干し大根とあさりの炒め物>

材料（2人分）
切り干し大根 20g
人参 20g
むきあさり 50g
ちりめんじゃこ 15g
酒 大さじ1
赤唐辛子（輪切り） 半分
薄口しょう油 大さじ3/4
ゴマ油 大さじ1

作り方
1. 切り干し大根は水につけて戻し、沸騰湯に入れて軽くゆで、ざるにあげる。
2. 人参は千切りにする。
3. ゴマ油を熱したフライパンで、人参、切り干し大根、アサリを炒める。
4. 人参に火が通ったら、ちりめんじゃこ、酒、赤唐辛子、薄口しょう油を加え、炒めあげる。

<キウイとプルーンのジュース>

材料（2人分）
キウイ 1個
プルーン 50g
（ドライプルーンの場合は30g）
レモン汁 大さじ1
はちみつ 小さじ1
水 180cc

作り方
1. キウイは皮をむいて適当な大きさに切る。
2. プルーンも皮をむいて種をとり、適当な大きさに切る。
3. ミキサーにキウイ、プルーン、はちみつ、水を入れ、ジュースにかけける。