

鉄欠乏性貧血予防の食事

貧血にはいくつか種類がありますが、最も多いのは鉄分の不足が原因でおきる「**鉄欠乏性貧血**」です。

鉄が不足するとどうなる？

頭痛

疲れやすい

動機

息切れ

めまい

食欲低下

体がいつも
だるい

爪が平らになったり
反り返ったりする

鉄の摂取量と推奨量



1 日の平均摂取量
(女性:20 歳以上)

7.5mg

1 日の摂取推奨量
(女性:18~49 歳)

10.5~11.0mg

1 日約 3.0mg 不足！

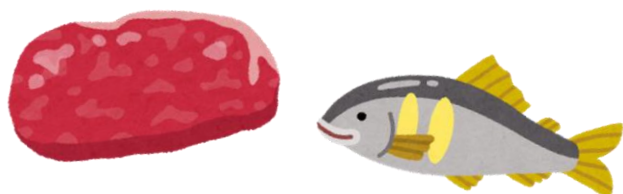
鉄欠乏貧血予防 食事のポイント

①鉄を多く含む食品を摂りましょう

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。

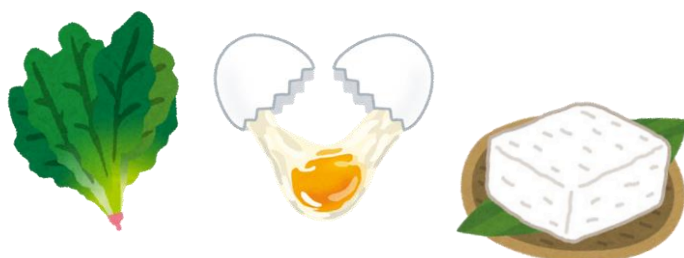
「ヘム鉄」(吸収率 10～30%)

・・・肉や魚など



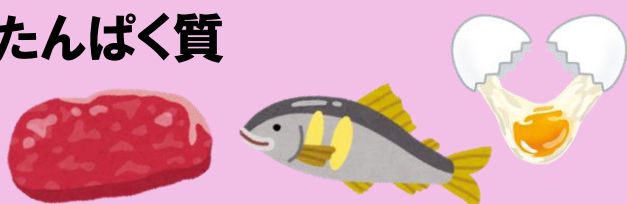
「非ヘム鉄」(吸収率 1～8%)

・・・野菜や卵、大豆製品など



②鉄の吸収を高める食品を摂りましょう

たんぱく質



ビタミンC



非ヘム鉄はヘム鉄に比べて吸収されにくいですが
たんぱく質(肉や魚等)や**ビタミンC**(野菜、果物等)
と一緒に摂ることで**吸収率がよくなります**。

③血液を作る働きのある食品を摂りましょう

魚介類やレバーに多く含まれる「**ビタミンB₁₂**」と野菜や果物、納豆などに多く含まれる「**葉酸**」は赤血球の生成に必要な栄養素です。

鉄欠乏貧血予防はバランスの良い食事が基本です。
1日3食規則正しい食事を心がけましょう。