

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？



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！

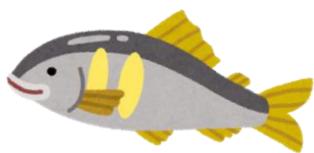
鉄欠乏貧血予防 食事のポイント

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。

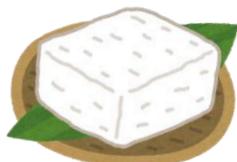
「ヘム鉄」(吸収率 10~30%)

…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
タンパク質(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。