

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『**鉄欠乏性貧血**』です

鉄欠乏性貧血はどうして起こるのか？

鉄の摂取不足

無理なダイエット
偏った食生活

鉄の吸収不良

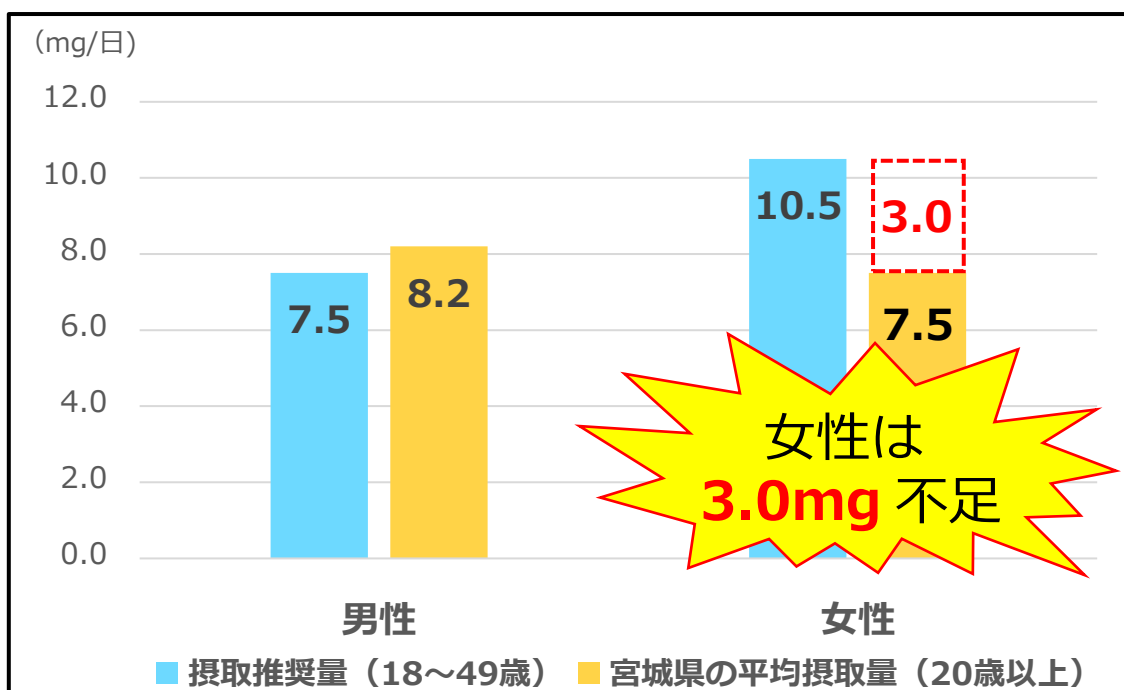
胃切除
※胃酸の分泌が減少
→鉄の吸収低下

鉄の喪失

消化管出血
月経

症状 動悸、息切れ、頭痛、めまい、疲労、肩こり

鉄の1日の摂取推奨量と宮城県の平均摂取量



食事のポイント

1.鉄を多く含む食品をとる

鉄には吸収率が { 高い「**ヘム鉄**」
低い「**非ヘム鉄**」 } があります

非ヘム鉄 (吸収率 2~5%)

野菜、大豆製品、海藻類など



ヘム鉄 (吸収率 15~25%)

赤身の肉、魚、貝類など



2.非ヘム鉄の吸収を高める食品をとる

〈非ヘム鉄の吸収を高める組み合わせ〉

非ヘム鉄



ビタミンC



非ヘム鉄



動物性たんぱく質



**一緒にとると
吸収UP!!**



鉄とお茶の関係

お茶に含まれる"**タンニン**"
は鉄の吸収を悪くします。
食事中や食後にたくさん
飲むことは控えましょう。

基本は1日3食規則

正しい食事です

栄養バランスを考え
主食、主菜、副菜が
そろった食事を取り
ましょう。