

# 貧血といわれたら・・・

## 貧血とは・・・

赤血球中のヘモグロビンは、肺で結びついた酸素を全身へ運ぶ働きをしています。貧血とは、ヘモグロビンが減り、酸素が十分運ばれず、全身が酸欠になった状態のことです。

## 貧血の原因をつきとめよう！

ヘモグロビンの材料不足

ヘモグロビンの主な構成成分は、鉄とたんぱく質です。鉄は酸素と結合しているため、鉄が不足すると酸欠状態を起こしやすいのです。

ビタミンの不足

ビタミンCは鉄の吸収を促進します。また、ビタミンB<sub>12</sub>も造血作用があるので大切です。

出血がある

ケガ、手術や生理による出血、胃・十二指腸潰瘍、痔、子宮筋腫など、病気による出血のため貧血を起こすこともあります。

食物の吸収が悪い

胃や腸の手術を行っていると、食物の吸収が悪くなり、鉄やビタミンが不足しがちになります。

他に病気がある

丈夫な赤血球ができない病気(甲状腺機能低下症や腎臓病など)があるため、貧血を起こすことがあります。

この他に成長期や妊娠中・授乳中は、鉄の需要が増大するために貧血が起こりやすくなります。

## 予防するためにはどうすればいいの？

鉄分を効率よくとるポイント・・・

1. 動物性食品と植物性食品をバランスよくとりましょう。
2. ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸を含む食品をとりましょう。
3. ビタミンCをたっぷりとりましょう。

### 造血に役立つ栄養素

成分	栄養機能	含む食品
たんぱく質	血液の血清たん白や血色素などを造る基礎成分	魚肉類・卵・乳製品・大豆製品
鉄	血色素の基礎成分	表を参照
銅	鉄が血色素を造る際にその働きを活発にさせる。	レバー・黒ごま・スキムミルク・いんげん豆
ビタミンB <sub>12</sub>	造血作用をする骨髄・肝臓の働きを促進して、アミノ酸や核酸の代謝を良好にする。	レバー・肉・魚・チーズ・スキムミルク・卵・貝
葉酸	造血作用をする骨髄の働きを促進して赤血球の造血をする。	レバー・かき(貝)・ほうれん草・人参・落花生
ビタミンC	鉄が血色素を造る際にその働きを活発にさせる。	新鮮な野菜類(特に緑黄色野菜)・果物

### 鉄分を多く含む食品 (100mg当たり)

大豆(乾)9.4mg  
 納豆3.3mg  
 豚レバー13.0mg  
 鶏レバー9.0mg  
 牛肩肉2.0mg  
 ほうれん草3.7mg  
 小松菜3.0mg  
 あさり7.0mg  
 しじみ10.0mg  
 ひじき(乾)55.0mg  
 切り干し大根9.5mg  
 黒きくらげ(乾)44.0mg  
 なまり節4.0mg  
 うるめいわし丸干し5.8mg



注意・・・治療中、要医療の方は、医師の指示に従ってください。