

## 第14回 貧血と食生活について



「貧血」という言葉を聞くと、皆さんはどのようなことをイメージするでしょうか？朝礼で倒れてしまうことや、血が少なくなることをイメージする方がいらっしゃるかもしれませんが、「貧血」では血液そのものの量は変わりません。貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビンという色素濃度が低下した状態をいいます。

世界保健機構（WHO）基準ではヘモグロビン濃度が成人男子は 13.0 g/dL 未満、成人女子や小児は 12.0 g/dL 未満、高齢者は男女ともに 11.0 g/dL 未満を貧血と定義しています。

厚生労働省が公表している「令和元年国民健康・栄養調査」では、ヘモグロビンの値が基準を下回っている割合は、男性で約 10%、女性で約 13%であり、日本人の 10 人に 1 人が貧血であることがわかります。

私自身も健康診断で貧血が再検査になってしまうことがよくあります。女性はダイエットの影響や月経により貧血になりやすいので特に注意が必要です。今回は、貧血を予防するための方法について知っていただき、いきいきとした生活を送るための食生活についてお伝えしたいと思います。

### ●貧血とは？

冒頭でもお伝えした通り、貧血は赤血球に含まれるヘモグロビン濃度が低下した状態です。原因によって、いくつかの種類に分けることができますが、最も多いのは鉄欠乏性貧血です。

血液の働きで重要なのは、酸素を全身に運搬することです。その酸素を運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは主に鉄を含む「ヘム」という色素と、たんぱく質が結合してできしており、これが酸素と結合して全身に運ばれていきます。そのため体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り、酸素を運搬する能力が低下してしまいます。それによって、疲れやすい、頭痛、息切れなどの症状や運動機能の低下などを招くことになります。



### ●貧血は女性の病気？

「貧血」というと女性の病気のように考える方が多いと思います。女性に貧血が多いのは、月経や婦人科系の病気では出血が多くなることもあり、それによって鉄欠乏性貧血になることがあるからです。

しかし、女性だけでなく男性も貧血になってしまう可能性があります。その原因として、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、大腸ポリープ、大腸がんなどによって体



内で出血が起こっている可能性があります。男性も女性も健康診断で貧血の項目が再検査となった場合は、必ず精密検査を受け、重大な病気が隠れていないか確認することが大切です。

### ●鉄の1日の摂取推奨量

鉄は1日にどのくらいとることが必要なのでしょうか？体の代謝によって、成人男性では約1mg、成人女性では約0.8mgの鉄が1日に損失しています。また女性は月経により、1日あたりに換算してさらに約0.5mgの鉄が損失しています。この損失している鉄を食事から補う必要があります。

食事の内容にもよりますが、食事で摂った鉄のおおよそ15%程度が吸収されるといわれています。この鉄の吸収率と損失量を考慮し、1日の食事から鉄を摂取する量は、成人男性では7.5mg、月経のある女性では、10.5mgが推奨されています。

### ●鉄を多く含む食品とは？

貧血を予防するためにはまず、毎日失われる鉄を食事からしっかり摂り、それをこつこつ続けることが大切です。

レバーや赤身の肉類には鉄分が多く含まれています。また、アサリ・小松菜・大豆食品などに多く含まれています。

| 動物性食品    | 1食分の目安量 | 鉄(mg) | 植物性食品    | 1食分の目安量   | 鉄(mg) |
|----------|---------|-------|----------|-----------|-------|
| 牛レバー 生   | 60g     | 2.4   | 小松菜 ゆで   | 70g       | 1.5   |
| 豚レバー 生   | 60g     | 7.8   | ほうれん草ゆで  | 70g       | 0.6   |
| 鶏レバー 生   | 60g     | 5.4   | 枝豆 ゆで    | 50g       | 1.3   |
| 牛ヒレ肉 生   | 100g    | 2.9   | そら豆 ゆで   | 50g       | 1.1   |
| カツオ 生    | 80g     | 1.5   | 成分無調整豆乳  | 200ml     | 2.4   |
| かき 生     | 60g     | 1.1   | 厚揚げ(生揚げ) | 100g      | 2.6   |
| あさり缶詰水煮  | 30g     | 9.0   | 納豆       | 50g(1パック) | 1.7   |
| 鶏卵(全卵 生) | 60g(1個) | 0.9   | 木綿豆腐     | 100g      | 1.5   |

鉄分には2種類あり、肉や魚などに含まれる「ヘム鉄」の吸収率は25%ほど、野菜、豆、海藻などに含まれる「非ヘム鉄」の吸収率は3~5%ほどです。非ヘム鉄はヘム鉄に比べ、吸収率が低いですが、ビタミンCと合わせて摂取することで吸収率を高めることができます。



## ●日々の食生活を振り返ってみましょう

鉄を多く含む食品を摂る以外にも、日々の食生活の改善によって貧血を予防することができます。普段の食生活を振り返ってみて、次のようなことに心当たりはないでしょうか？



- 多忙のため外食をすることが多い
- ダイエットをしている
- 不規則な食事や偏食である
- インスタント食品や半調理品に頼った食事が多い
- 朝食を抜くことが多い

多くあてはまる方は貧血になるリスクが高いため、食事習慣を見直しましょう。

## ●貧血を予防するための食生活とは？

貧血を予防するためには日々の食生活の見直しが大切です。できることから始めてみましょう。



### ■質の良いたんぱく質を十分にとりましょう

たんぱく質は命を維持する大切な栄養素であると共に、鉄分の吸収を高めます。肉・魚・大豆・卵など、質の良いたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

### ■ビタミンを多く含む食品を摂りましょう

鉄分を吸収しやすくするためには、ビタミンCが必要です。ほうれん草、にんじん、ピーマン、トマト、みかんなど旬の野菜や果物も鉄分と一緒に摂りましょう。



### ■鉄の吸収を妨げる食品に注意しましょう

濃い緑茶、コーヒー、紅茶などのカフェインの含まれた飲み物は、鉄の吸収を妨げてしまいます。食事の前後1～2時間は避けるのがおすすめです。できれば麦茶やルイボスティーなどを選ぶようにしましょう。また、健康食品などによる食物繊維の摂りすぎも鉄の吸収を妨げるので注意が必要です。



### ■朝食をしっかりと摂りましょう

3食きちんと食べることは貧血の予防においてとても大切です。食欲がない場合は、まず少量でもよいので野菜ジュースや、牛乳とシリアルなどを摂るとよいでしょう。

### ■選び方を工夫しましょう

外食では一品料理より定食物を選んだり、コンビニなどではおにぎりにおかずのパックを組み合わせる、市販のしじみ・あさり汁を組み合わせると鉄分が多く摂取できます。



### ■間食も上手に利用しましょう

鉄分の含まれたウエハースやヨーグルトなどがあるので活用してみましょう。また豆乳やトマトジュース・ニンジンジュースもおすすめです。



### ■鉄鍋、鉄のフライパンなども有効活用

料理に溶け出す鉄は微量ですが、毎日使用することで鉄分補給につながります。料理に使う水を沸かす時に、鍋に入れて使う鉄分補給用の鉄の製品もあります。

## ●サプリメントの活用方法について

鉄分の多い食品を毎日の料理に取り入れていくのは大変です。現在はドラッグストアでも簡単に鉄のサプリメントが手に入るので活用している方もいらっしゃるかもしれません。



鉄分は肝臓や心臓などの臓器に貯まりやすいので、過度に摂りすぎると肝硬変や心不全を引き起こすことがあります。市販のサプリメントを自己判断で服用する場合、注意が必要です。治療中の病気がある方は主治医に相談しましょう。

まずはバランスのよい食事を心がけ、毎日の食事から鉄分を積極的に摂るようにしましょう。それでも食事だけでは補えない分を足す、あくまでも「補助的に」サプリメントを活用することをお勧めします。

## ●おわりに

貧血は日々の食生活と密接に関係しています。疲れやすさや息切れなどの症状が、実は貧血が原因だったということもあります。まずは1日3食、バランスの良い食事を摂ることが大切です。忙しい日々の中で、少しでもご自身の食事習慣を振り返り、いきいきと充実した生活を送っていただきたいと思います。

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課  
保健師 石井 麻美

### <参考・引用文献>

厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>

厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp>

文部科学省 日本食品標準成分表 2020 年度版