

貧血を予防するための食生活のポイント

検査項目	基準値	検査の目的・わかること
赤血球(RBC)	男性:400~539×10 ⁴ /μl 女性:360~489×10 ⁴ /μl	血液中の赤血球の数。
ヘモグロビン (血色素、Hb)	男性:13.1~16.6g/dl 女性:12.1~14.6g/dl	赤血球中の酸素を運ぶたんぱく質。
ヘマトクリット(Ht)	男性:38.5~48.9% 女性:35.5~43.9%	血液中に含まれる血球の割合。

※これらの項目が低値の場合、貧血を疑います。

1 バランスのとれた食事を心がけましょう

極端なダイエットや偏食は必要な栄養素が不足し、鉄分も不足してしまいます。また、インスタント食品などは控え、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。



2 良質のたんぱく質を摂りましょう

たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。

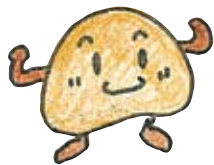
また、良質の動物性たんぱく質は鉄の吸収を高めます。良質なたんぱく質を含む食品を毎日食べるよう心がけましょう。



3 効率よく鉄分を摂りましょう

食品中の鉄は体内に吸収されにくい物質です。
たんぱく質をはじめ、吸収を助けるビタミンCや、造血作用のあるビタミンB₁₂など多く含む食品と一緒に摂ることで、鉄の吸収率を高めることができます。

ヘム鉄
吸収されやすい

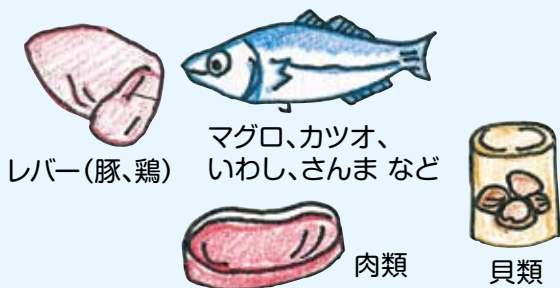


非ヘム鉄
吸収されにくい



ヘム鉄を多く含む食品

吸収率 15~25%



非ヘム鉄を多く含む食品

吸収率 2~5%



鉄の吸収を助ける!

ビタミンC



造血作用がある!

ビタミンB₁₂



4 嗜好品の摂りすぎに注意しましょう



緑茶、コーヒー、紅茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げる働きがあるため、食事中はほうじ茶や麦茶を飲むようにすると良いでしょう。

5 ゆっくりよく噛んで食べましょう

食事をゆっくりよく噛んで食べることにより、胃酸や唾液の分泌を促し、鉄の吸収を高めます。



モグモグ...