

栄養管理科便り

R5年.10月第6号
発行：栄養管理科

貧血を予防する食事

栄養素の不足は貧血の原因のひとつです。今回の栄養便りでは貧血を予防する食事についてご紹介します。

「貧血」とは・・・

血液は骨髄で作られ、全身に酸素や栄養を届ける重要な役割があります。赤血球に含まれるヘモグロビンは血流によって酸素を運ぶ働きをしています。貧血とは赤血球数、ヘモグロビンの量が減少した状態を言います。

<貧血の原因>

- 赤血球・ヘモグロビンを作れない
- 栄養素の不足、骨髄の病気、腎臓の病気
- 赤血球・ヘモグロビンがなくなってしまう
- 大量出血や出血の持続、赤血球の破壊（溶血性貧血）

貧血で最も多いものは、**鉄欠乏性貧血**です。鉄は体内での吸収率が低い栄養素です。「**ヘム鉄**」と「**非ヘム鉄**」の2種類あり、ヘム鉄の吸収率は非ヘム鉄の5～6倍といわれていますが、非ヘム鉄を摂取する割合が多いです。吸収を助ける食品を組み合わせることで効率的に摂取することが大切です。



吸収を高める栄養素

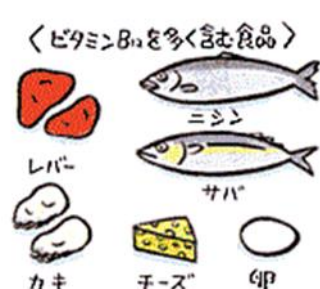


少量のタンパク質食材、ビタミンCを含む食品を組み合わせると吸収が良くなります。

また胃酸も鉄の吸収には不可欠です。**よく噛んで食べる**と胃酸が十分に分泌されて吸収がよくなります。加えて、**酢・梅干し・かんきつ類**などの酸味のある食品も効果的です。

逆に**注意が必要な栄養素**として、**緑茶や紅茶、コーヒー**に含まれる**タンニン**があげられます。麦茶などタンニンを含まないお茶にするか、もしくは食後2時間程度間隔をあけて飲むことをおすすめします。

☆☆ さらに赤血球を作るのに必要な食品を追加 ☆☆☆



このように貧血予防には様々な栄養素が必要です。多くの食材をバランス良く摂取することが重要です。