

それは「貧血」かも？チェックしてみましょう！

- 朝起きられない
- 手足のしびれ
- すぐに動悸(どうき)、息切れ
- 爪が割れる、もろい、変形
- 食欲がない
- 食事量を制限している
- 全身がだるい、疲れやすい
- 立ちくらみがする
- 皮膚が蒼白化(白い)、顔色が悪い
- 下まぶたの内側が白い(あっかんべをした時に内側が白い)

注意！ 思い当たる症状が続いている場合は医療機関で受診しましょう

ヘモグロビン濃度でみた貧血

あなたの今のヘモグロビン推定値を測定してみよう！

ヘモグロビン
推定値

11以上

- 小学生
- 妊婦



12以上

- 中学生
- 成人(女)



13以上

- 成人(男)



ヘモグロビン量の目安(単位g/dL)(WHO基準2011年)

※このリーフレットは下記を参考文献とし(公社)石川県栄養士会が作成しました。
 ・鈴木志保子著「理論と実践 スポーツ栄養学」/日本文芸社/2018.7.
 ・(公社)日本学校保健会監修「みんなの保健ノート カラダと鉄分のお話し」/廣アルティナ発行 /2019.3
 ・厚生労働省 e-ヘルスネット「貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう」/2019.3

発行 公益社団法人 石川県栄養士会 いしかわ栄養ケアステーション

〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階

TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5062 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>



貧血予防には、 まず食生活を見直そう！



(公社)石川県栄養士会

貧血とは血液中の赤血球数やヘモグロビン量が通常より少なくなった状態です。赤血球やヘモグロビン数が減ると酸素の運搬がうまくいかず身体は酸素欠乏の状態になってしまい、様々な症状が現れます。最も多い貧血の種類は『鉄欠乏性貧血』です。乳児、幼児、思春期の子ども、月経のある女性や、妊産婦、激しいスポーツを行っている場合に多くみられます。

貧血予防には食事からしっかりと必要な栄養素をとることが大切です。

貧血の原因は **鉄不足** **エネルギー不足** といわれています

鉄が不足する原因

摂取量不足

- 食生活の乱れ
- バランスの悪い食事
- ダイエット(欠食)
- 偏食

必要量の増加

- 思春期の急激な成長
- 妊娠、出産、授乳

損失量の増加

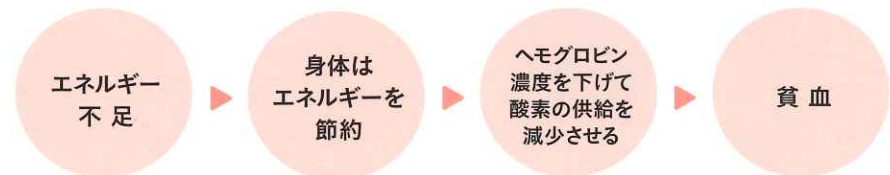
- 月経 ● 痔
- 発汗
- 身体活動による溶血
- 消化管からの出血

吸収障害

- 胃酸分泌不足
- タンニンの過剰摂取

エネルギー不足による貧血

身体にとって必要なエネルギー量が不足すると貧血になることがあります。



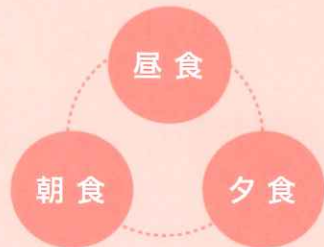
※エネルギー不足の状態はたんぱく質の分解が多くなることで貧血症状を重症化することもあります。

～食生活を整えるためのひと工夫～

1

1日3食きちんと食べましょう

朝食を抜いたり、過度なダイエットで食べる量を減らしたり…。欠食は栄養不足の大きな要因です。1日3食の食事をきちんと食べることが、貧血予防の基本です。



2

ゆっくりよく噛みましょう

よく噛んで食べて、胃酸の分泌を促すと鉄の吸収が高まるのが期待できます。また酸っぱいものを食べることで胃酸が分泌されます。



3

たんぱく質をとりましょう

からだを作る主要成分であるたんぱく質は、血液をつくる材料でもあります。良質なたんぱく質を積極的にとりましょう。



4

インスタント食品、スナック菓子などで食事を済ませない

食事をきちんととらず、インスタント食品やファストフード、スナック菓子などでお腹を満たしていることを続けるとたんぱく質や鉄不足を招きやすくなります。



5

～鉄を効率よくとるためのひと工夫～

鉄を含む食品をしっかりとりましょう

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、吸収率に差があります。



ヘム鉄

●獣肉類



豚肉・牛肉
鶏肉など

●魚類 (特に血合い部分)



かつお・いわし
まぐろなど

●内臓およびレバー製品



内臓類
レバーペースト

非ヘム鉄

●卵類



卵

●貝類



しじみ
あさりなど

●豆類



大豆・小豆
ココアなど

●緑黄色野菜



ほうれん草
小松菜など

●海藻類



ひじき
のりなど

6

こんな食品も上手にとりいれよう

鉄以外にも、貧血予防に欠かせない栄養素があります。

ビタミンB2

レバー、卵、緑黄色野菜、納豆など

ビタミンB6

レバー、鶏肉、魚、バナナなど

ビタミンB12

レバー、肉、魚、貝類、牛乳など

葉酸

レバー、枝豆、緑黄色野菜など



7

ビタミンCは吸収の味方!

野菜や果物には、非ヘム鉄の吸収をよくするビタミンCが豊富で“造血ビタミン”とも呼ばれる葉酸も含まれています。朝食や食後のデザートにとりいれましょう。

