

鉄欠乏性貧血

管理栄養士の視点から

鉄欠乏性貧血

貧血には、いくつか種類があります。『鉄欠乏性貧血』をさします。

血液の中を流れる赤血球の主成分へモグロビンの構成成分の一つが鉄です。なので、鉄が不足するとへモグロビンが合成されず、へモグロビン含有量の少ない赤血球となり、全身に酸素が行き渡らなくなり、めまいや疲れといった症状が現れます。

貧血の症状とすると、めまいが代表的ですが、他にも、疲れやすい、動悸、



息切れ、冷え、食欲不振などがあります。

貧血の原因

貧血の原因は色々ありますが、大きな原因としては、以下のものがあります。

- ① 少食など全体的な食事の摂取不足や胃切除などによる『吸収阻害』
 - ② 成長期、妊娠、出産、授乳月経などの『需要増大』
 - ③ 癌や潰瘍、痔などによる『出血』
 - ④ 栄養のバランスが悪いことによる『栄養素の不足』
- 特に女性は月経等により鉄を多く損失するため、通常よりも多く摂る必要があります。無理なダイエットや

偏食は鉄分不足の原因になりますので注意しましょう。

自覚症状を感じたら

貧血は、長期にわたると心臓に負担がかかるため、重大な病気の原因になることもあります。めまい、疲れやすいなど自覚症状を感じたときは、早めに受診するようにならしましょう。

内科で診てもらうか、女性であれば婦人科でも受診することができます。

鉄を効率よく摂取するために

鉄は体内では生成されず、食べ物から摂取しなければなりません。さらに鉄は吸収率の低い栄養素ですので、意識して摂る必要があります。

鉄の含有量の多い食材（表参照）や効率の良い摂取方法を見ていきましょう。

鉄は2種類に分けられます。主に動物性食品に含まれる『ヘム鉄』と、植物性食品や乳製品に含まれる『非ヘム鉄』です。二つの違いは、吸収率で、『ヘム鉄』は20%～30%の吸収率に対し『非ヘム鉄』は5%ほどで、約5倍の差があります。『ヘム鉄』は積極的に摂っていききたい栄養素です。

だからと

言って『非ヘム鉄』が鉄分補給に向かないというわけではあり

ません。『非ヘム鉄』は、

良質な蛋白質や、ビタミ

非ヘム鉄



ヘム鉄

