駅前健康相談センターだより

貧血予防の食事

皆さんは「貧血」という言葉を見聞きする機会が多いと思いますが、貧血とは何かご存じですか？

貧血とは、血液中の赤血球や赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減少することで、肺で取り込まれた酸素が筋肉や臓器などの組織に十分に届けられず酸欠に陥ってしまう状態をいいます。

貧血には色々な種類がありますが、その多くが鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。鉄欠乏性貧血は女性に多く、診断されない人でも潜在的な鉄欠乏性の人の割合が多いといわれています。予防には、食生活でいかに鉄をとって吸収するかがポイントになります。

● 貧血度チェック　～こんな症状はありませんか？～

- ☐ たびたびめまいや立ちくらみがする
- ☐ 坂道や階段で動悸・息切れがする
- ☐ 顔色が悪いとよく言われる
- ☐ 朝、なかなか起きれない
- ☐ 首、肩が凝りやすい
- ☐ なんとなく体がだるい
- ☐ 頭痛を感じる
- ☐ 爪の色が白っぽく、割れたり欠けやすい

以上の症状があって心配な時は、医療機関を受診しましょう。
健康診断の結果でも貧血かどうか分かります。

● 貧血の判断基準（血液１dl 中のヘモグロビンの濃度）

	思春期・成人	高齢者
男　性	１３.０ｇ／ｄｌ未満	１１.０ｇ／ｄｌ未満
女　性	１２.０ｇ／ｄｌ未満	
妊　婦	１１.０ｇ／ｄｌ未満	

（WHO 基準）

貧血を予防する為の食事のポイント！！

◈　鉄が多く含まれる食品を組み合わせる

意識して鉄が多い食品を毎日とるようにしましょう。
レバー（豚・鶏）、赤身の肉や魚、貝類、緑黄色野菜などに多く含まれます。

◈　ビタミンＣが多い食品をとる

ビタミンＣが多い食品をとることで胃酸が分泌され鉄が吸収されやすくなります。
いちごやみかんなどの果物や、キャベツやピーマンなどの野菜に多く含まれます。

◈　葉酸が多い食品をとる

赤血球をつくるときに、特に必要な役割をします。
レバー（牛・豚・鶏）、緑の葉野菜や海苔に多く含まれます。

◈　毎日食べられる食品を選んでとる

鉄を多く含む食品を毎日とることが大変な時には、大豆製品や
野菜・海藻類、果物などを毎日の献立に上手に利用しましょう。

◈　嗜好品のとり過ぎに注意する

お茶やコーヒーは、タンニンと結合して鉄の吸収を妨げてしまいます。
水分をとる時は、タンニンが含まれていない飲み物も上手に利用しましょう。

鉄は吸収率があまりよくない栄養素です。食生活が不規則な人や貧血気味の人は、特に意識して鉄を摂取することが大切です。また、造血作用のあるたんぱく質も欠かすことのできない栄養素です。

鉄やたんぱく質を多く含む食品を普段の食生活に上手に取り入れ、貧血を予防しましょう。また、食事の基本は、一日３食バランスよく食べることです。これを機会に、規則正しく食べるようにこころがけましょう。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇HIV・梅毒抗体検査　毎月第３土曜日　午後１時３０分～２時受付　定員１８名（予約なし）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　３年　８月