



暑い季節こそ必要な貧血予防

夏場は体内の鉄分が汗とともに流れ出てしまい、貧血になりやすい時期です。そのため食事からしっかりと鉄分を確保する必要があります。

■ 貧血（鉄欠乏性貧血）とは？

貧血とは赤血球の中のヘモグロビン濃度が低下した状態をいいます。最も多い貧血の種類が、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足する、鉄欠乏性貧血です。鉄分が不足することでヘモグロビンが減少し、全身に酸素を運搬する能力が低下してしまいます。

ヘモグロビン値が成人男性で13g/dL未満、成人女性で12g/dL未満の場合、貧血と診断されます。厚生労働省の調査²⁾によると、ヘモグロビン値が基準を下回っている割合は男性で10.4%、女性で13.3%であり、**10人に1人は貧血**という結果です。

■ あなたは大丈夫？貧血セルフチェック

- ✓ 全身がだるく疲れやすい
- ✓ めまいや立ちくらみがよく起きる
- ✓ すぐに動悸や息切れが起きる
- ✓ 時々頭痛や耳鳴りがする
- ✓ 氷や凍らせたものを1日に何個も食べたくなる
- ✓ 首や肩が凝りやすい
- ✓ 爪の色が白っぽい
- ✓ 爪が割れたり変形したりしている
- ✓ 下まぶたの内側が白い

これらの項目が複数当てはまり、症状が続く場合には医療機関を受診しましょう。

■ 貧血予防は食生活改善から

鉄分には、**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**の2種類が存在します。ヘム鉄の方が吸収が良いですが、鉄分以外の栄養素をバランスよく摂取するためにも、**ヘム鉄・非ヘム鉄両方の食品を摂取することが大切です。**

ヘム鉄を多く含む食品

肉類、レバー類、
かつお、まぐろ、
いわし 等



非ヘム鉄を多く含む食品

小松菜、豆乳、
納豆、卵、
ひじき 等



ヘモグロビンの材料となる**たんぱく質**、鉄分の吸収を高める**ビタミンC**と一緒に摂取すると、より効果的です。一度に大量に摂取するのではなく、毎日適量を摂りましょう。

【引用・参考】

- 1) 貧血の予防には、まずは普通の食生活を見直そう e-ヘルスネット 厚生労働省
- 2) 令和元年度 国民健康・栄養調査 厚生労働省