

鉄欠乏性貧血を 予防するには

1 食事は1日3食規則正しく食べ、偏食・減食・欠食はなおしましょう

過度なダイエットや朝食抜きが若い女性の貧血の原因になっています。インスタント食品の多用にも注意が必要です。



2 毎食、主食・主菜・副菜などを組み合わせ、栄養素をバランスよくとるようにしましょう

- ・主食 ご飯・パン・麺類など
- ・主菜 魚介類・肉類・卵・大豆製品など
- ・副菜 野菜類・海藻類など
- ・その他 乳製品・果物類を適量摂りましょう



3 良質のたんぱく質を含む食品を選びましょう



たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。良質のたんぱく質を含む食品とは、魚介類、肉類、大豆製品、乳製品などです。

たくさんとっても体の中に貯めておくことはできません。毎食主菜に摂り入れて食べるようにしましょう。

4 鉄を十分に摂りましょう

鉄分は良質な動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まるといわれています。日々の食事の中で、できるだけ鉄分の多い食品(豚レバー、鶏レバー、豚もも肉、牛もも肉、かつお、まぐろ、あさり、納豆、生揚げ、ほうれん草、小松菜、ひじきなど)を取り入れましょう。



5 造血効果のあるビタミン類(ビタミンC・ビタミンB12・葉酸)を十分に摂りましょう

ビタミンC 新鮮な野菜や果物

ビタミンB12 牛レバー、豚レバー、魚介類、貝類、卵黄、チーズなど

葉酸 牛レバー、豚レバー、卵黄、大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど



その他の注意点

- ・緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。食事中に飲むのは控えましょう。
- ・高齢者は、食事量の減少による鉄不足や、胃液分泌低下により鉄の吸収が悪くなります。特に注意しましょう。
- ・食事療法は根気よく続ける必要があります。



出典:東京都病院経営本部 HP

栄養科