



# 「貧血」

とは、  
血液に含まれる赤血球やヘモグロビンの量が基準値を下回った状態。赤血球(ヘモグロビン)は体に酸素を運搬する大切な役目を担っています。

## 様々な症状



脳の酸素不足

- ・失神
- ・立ちくらみ
- ・めまい

筋肉の酸素不足

- ・肩こり
- ・疲れやすい
- ・だるい

心臓の酸素不足

- ・息切れ
- ・胸痛
- ・動悸

他にも....

爪がそり返る、薄く割れやすくなる

口角が切れやすくなる

抜け毛、腋毛が増える

肌がカサカサになる....  
ナドナド。



### 同じじゃない

まぎらわしい！

「貧血」と「低血圧」

貧血.....血液中を流れる赤血球やヘモグロビンが少ない状態

低血圧...血圧が基準値より低い状態  
体中に血液を送り出す心臓のポンプの力が弱まっている状態

貧血を招く原因の大部分は、鉄不足です。鉄は、血液中で酸素運搬の役割を果たすヘモグロビンを構成する重要な成分の1つです。不足すると、ヘモグロビンが体内で生成されずに減少してしまい、貧血となってしまいます。この鉄不足による貧血を「鉄欠乏性貧血」といい、日本人の貧血患者の約7割、女性全体の約1割が該当すると言われています。



摂取不足

バランスの悪い食事  
ダイエット  
偏食



必要量の増加

思春期  
妊娠  
出産、授乳



損失量の増加

月経病気  
(潰瘍・ガンなど)

### 【 激しいスポーツに注意 】

激しい運動をすることにより大量の汗とともに鉄も失われ鉄不足になり、貧血に陥りやすくなります。運動の際の呼吸で酸素の消費量が増えるため、自然と鉄の消費量も増えます。成長期の特に、中高生で競技時間が長く、運動量の多いスポーツを行っている人は、注意が必要です。

### 【 食事で気を配る事 】

1日に摂るべき鉄は、男子高校生9.5mg、女子高校生10.5mgとされています。鉄はヘム鉄(主に肉・魚)と非ヘム鉄(卵・乳製品)の2種類があり、ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがありますが、非ヘム鉄は良質なたんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。

鉄、たんぱく質、ビタミンCなどを豊富に含む食材の摂取を！！  
また、造血効果のあるビタミンB12、B6や葉酸を多く含む食材もオススメです。

冬では、

- ・カキ (非ヘム鉄/ビタミンB12/葉酸)
- ・小松菜 (非ヘム鉄/ビタミンC/葉酸)
- ・ブロッコリー (ビタミンC/ビタミンB6/葉酸)
- ・みかん (ビタミンC/葉酸)
- ・ほうれん草 (非ヘム鉄/ビタミンC/葉酸)



1年中では、

- ・レバー牛 (ヘム鉄/たんぱく質/ビタミンB12/ビタミンB6/葉酸)
- ・レバー豚 (ヘム鉄/たんぱく質/ビタミンB12/ビタミンB6/葉酸)
- ・レバー鶏 (ヘム鉄/たんぱく質/ビタミンB12/ビタミンB6)
- ・ひじき (非ヘム鉄)
- ・豚もも肉 (たんぱく質/ビタミンB6)
- ・牛乳 (たんぱく質/ビタミンB12)
- ・卵 (非ヘム鉄/たんぱく質/ビタミンB12)
- ・大豆 (非ヘム鉄/たんぱく質/葉酸)
- ・じゃがいも (ビタミンC/ビタミンB6)
- ・バナナ (ビタミンB6)

