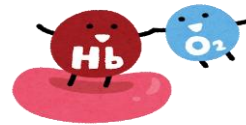




貧血



貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度が低下している状態のことです。ヘモグロビンには体内に酸素を運ぶ働きがあります。貧血の状態がつづく、体のいろいろな臓器が酸素不足になり、疲れやすさや頭痛、息切れなどの症状が現れます。もしかすると「最近疲れやすいなあ・・・」は貧血のサインかもしれません！



●貧血には重大な病気が隠れている？！

貧血は若い女性に多くみられますが、男性や閉経後の女性も注意が必要です。食事からとる鉄の不足以外に、消化管の潰瘍や、がんによる出血が貧血の原因になることも。貧血を疑われた時は医療機関を受診し、原因となる病気がないかを確認することが大切です！

●食生活で貧血予防しましょう！

鉄をとることも大切ですが、大切なのはいろいろな食品からバランスよくとることです。

ビタミンCは鉄を体内で吸収されやすい形に変えてくれます。

タンパク質は鉄とともにヘモグロピンをつくる材料です。

摂取するエネルギー量が不足すると、血液をつくる栄養素も不足します。ダイエットなどの極端な食事制限は要注意。 バランスよく食べましょう！

ヘム鉄の食品	そのままでも吸収しやすい	非ヘム鉄の食品	たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収しやすい
・豚肉		・卵	
・牛肉		・貝類 (しじみ、あさりなど)	
・鶏肉		・豆類 (大豆、あずき、ココアなど)	
・レバー		・緑黄色野菜 (ほうれん草、小松菜など)	
・魚類		・海藻類 (ひじき、のりなど)	

●鉄欠乏性以外の貧血について

葉酸やビタミンB12が不足すると、正常な赤血球が作れず、「巨赤芽球性貧血」を起こすことがあります。葉酸は緑黄色野菜、ビタミンB12は魚介類などに多く含まれる栄養素です。どちらも体内で作る事ができないため、食事からしっかりととりましょう。

●鉄を効率よくとるコツ

かんきつ類に含まれるクエン酸は、鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。

唐揚げや焼き魚にレモンをひと絞り、さらに大根おろしを添えれば整腸作用 UP★★★★



ピュアタウン薬局公式 LINE (チャット機能あり) のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

