鉄欠乏性貧血

【鉄欠乏性貧血とは？】

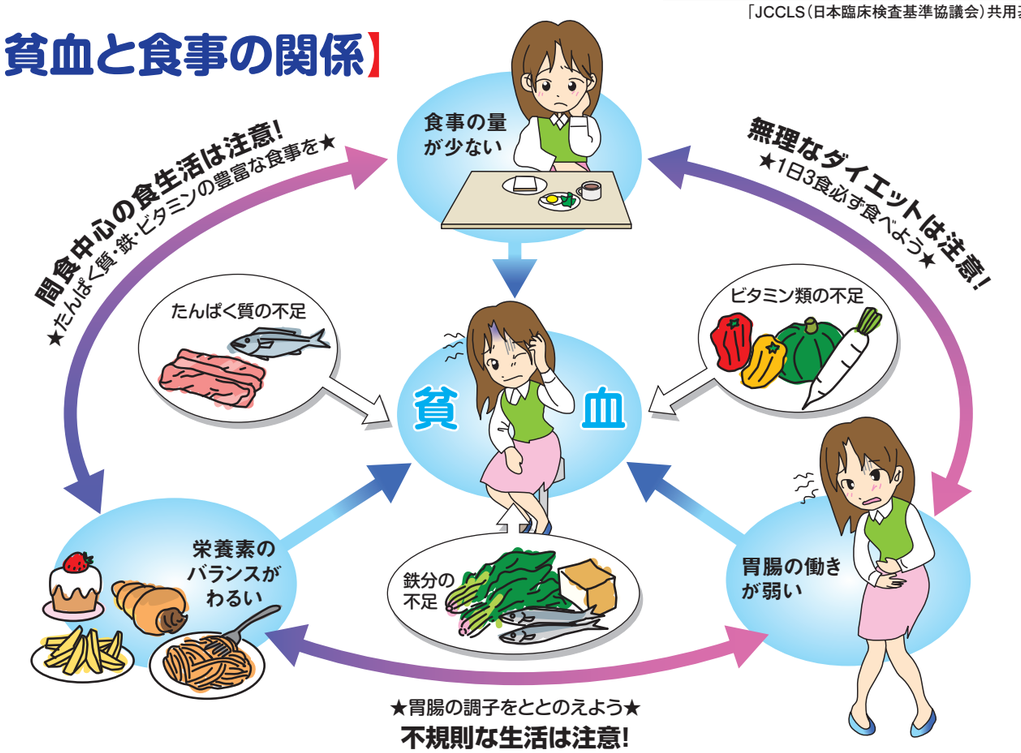
貧血にはいくつかの種類がありますが、最も多いのが鉄欠乏性貧血です。赤血球中の血色素（ヘモグロビン）の合成に必要な鉄が不足して起こる貧血で成長期の子どもや女性、高齢者に多くみられます。妊娠中は血液量が増えるのに、赤血球はさほど増えないため血液が薄くなります。そのうえ胎児が自分の血液をつくるために母体から鉄を吸収するので、妊婦は鉄欠乏性貧血になりやすいです。

★血液の正常値

	男	女
赤血球数（血液1μLあたり）	435万～555万個	386万～492万個
赤色素量（1dLあたり）	13.7～16.8g	11.6～14.8g
ヘマトクリット値（血液成分中）	40.7～50.1%	35.1～44.4%

「JCCLS（日本臨床検査基準協議会）共用基準範囲」より

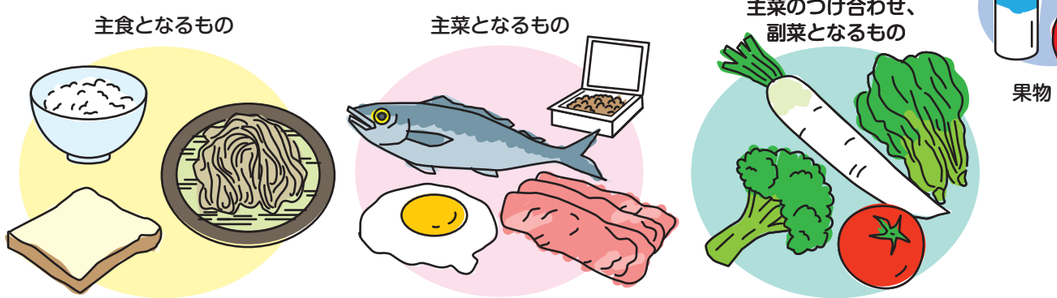
【貧血と食事の関係】



【貧血予防のための食生活】

1. 栄養バランスのよい食事を

●毎食必要な食品の組み合わせ（果物、牛乳は間食などにとり入れて）



●体を動かす力や体温となる食品（炭水化物を多く含むもの）

●血や肉をつくる食品（たんぱく質を多く含むもの）

●体の調子をととのえる食品（ミネラル、ビタミンを多く含むもの）

2. 血液に関係する食品を積極的に

●赤血球・血色素（ヘモグロビン）の構成材料、造血に関係する栄養素

良質なたんぱく質
血色素（ヘモグロビン）をつくる
卵、肉、魚、大豆製品など

鉄
血色素（ヘモグロビン）をつくる
貝類、大豆製品、海藻、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜、干しぶどうなどの干果、ごま

ビタミンB_{12}
造血促進
かきなどの貝類、さんま、チーズ、焼きのりなど

葉酸
造血促進
ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、納豆、チンゲンサイ、いちごなど

ビタミンC
鉄の吸収促進
新鮮な野菜類、果物類

●鉄を多く含む食品

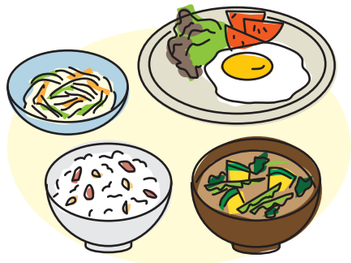
	食品名	1回使用量 鉄含有量(mg)	1回使用量 g	1回使用量 目安量など	100g中鉄含有量(mg)
動物性	あさり（缶・水煮）	4.5	15	15粒	30.0
	あさり（生）	0.6	15	殻付き40g	3.8
	いわし	1.5	70	1尾	2.1
	かつお	1.3	70		1.9
	あじ	0.6	70		0.9
	ぶり	0.9	70		1.3
	鶏卵	0.8	50	1個	1.5
	牛もも肉	0.7	50	脂身なし	1.3
植物性	あおのり（乾）	0.4	0.5		77.0
	ごま	0.8	8	大さじ1	9.6
	高野豆腐	1.5	20	1枚	7.5
	納豆	1.3	40	1パック	3.3
	生揚げ	1.3	50	1/4枚	2.6
	枝豆（ゆで）	1.5	60	さや付きで120g	2.5
	そらまめ（ゆで）	1.5	70	10粒	2.1
	干しぶどう	0.1	6	10粒	2.3
	大豆（ゆで）	0.7	30		2.2
	木綿豆腐	1.5	100	1/4丁	1.5
	小松菜（生）	2.0	70	1/3束	2.8
	ほうれん草（生）	1.4	70	1/3束	2.0
	ブロッコリー（ゆで）	0.6	65	3房	0.9

日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

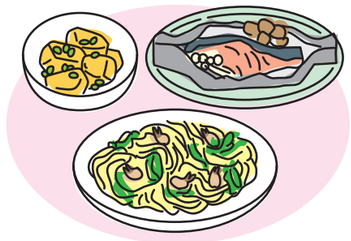
※　同じ鉄分でも植物性のものより、動物性のもののほうが吸収がよく、鉄分と一緒にたんぱく質やビタミンCを摂ると吸収がよくなります。

3. 食事の計画をたてる

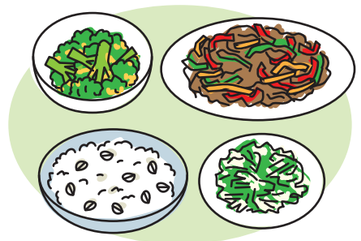
1日分（朝食・昼食・夕食）の献立を決めて、バランスよく食べましょう。



エネルギー 482kcal／鉄 3.1mg



エネルギー 633kcal／鉄 9.2mg



エネルギー 626kcal／鉄 6.4mg

（例）

献立名	材料	1人分(g)	献立名	材料	1人分(g)	献立名	材料	1人分(g)
雑穀入り ごはん	米	50	小松菜とあさりのパスタ	スパゲッティ	100	麦ごはん	米	65
	雑穀	15		あさり水煮	15		押し麦	10
目玉焼き	卵	65		小松菜	50	チンジャオロース	牛もも肉	50
	油	5		にんにく	2		ピーマン	30
	塩	0.5		オリーブオイル	4		赤ピーマン	30
	こしょう	0.03		しょうゆ	3		たけのこ	30
	サニーレタス	15		塩	0.4		にんにく	1
	トマト	80	鮭のホイル焼き	鮭	70		油	10
切り干し大根の酢の物	切り干し大根	5		ぶなしめじ	20		塩	0.2
	きゅうり	25		えのきたけ	20		酒	4
	にんじん	15		バター	5		砂糖	1
	酢	15		塩	5		こいくちしょうゆ	7
	うすくちしょうゆ	1		ポン酢しょうゆ	10		ごま油	1
	砂糖	7	カレー風味 粉ふき芋	じゃがいも	80	青菜の白和え	ほうれん草	70
みそ汁	出し汁（かつお・昆布だし）	130		枝豆むきみ	10		木綿豆腐	80
	かぼちゃ	35		カレー粉	0.8		ごま	3
	みずな	15		塩	0.3		うすくちしょうゆ	1
	わかめ	5					砂糖	2
	麦みそ	10					塩	0.5
						ブロッコリーのマスタード和え	ブロッコリー	65
							マヨネーズ	3
							粒入りマスタード	3