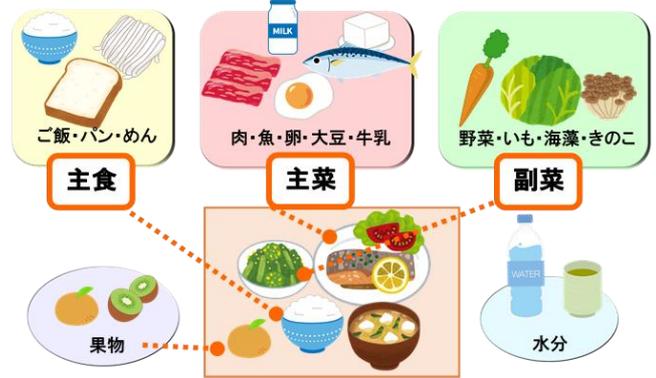


# 鉄欠乏性貧血 改善・予防 食事のポイント

貧血の中でも、最も多くみられるのが「鉄欠乏性貧血」です。鉄の主な働きは、酸素を全身に運ぶ「ヘモグロビン」の材料となることであるため、貧血になるとヘモグロビンが減少し、息切れや倦怠感などの症状がでることがあります。

## ① 欠食をせず、規則正しい食事をする

「**主食+主菜+副菜**」が基本です。食事を抜いてしまうと、鉄やその他の栄養素が不足しやすくなるため、1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。



## ② 鉄を多く含む食品を意識してとる

鉄をとりやすい食品の例

|                        |                       |                        |                      |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|
| 豚レバー<br>40g<br>5.2 mg  | 鶏レバー<br>40g<br>3.6 mg | 牛ヒレ肉<br>100g<br>2.5 mg | マグロ<br>80g<br>1.6 mg |
| あさり佃煮<br>20g<br>3.8 mg | 納豆<br>40g<br>1.3 mg   | ほうれん草<br>80g<br>1.6 mg | 小松菜<br>80g<br>2.2 mg |

その他…さんま(80g):1.0mg 牡蠣(50g):0.8mg 乾燥ひじき(15g):0.9g 焼きのり(7g):0.8mg

日本食品成分表(八訂)より

どれくらい鉄をとれば良いの？

|           | 男性  | 女性   |      |
|-----------|-----|------|------|
|           |     | 月経無  | 月経有  |
| 18~29歳    | 7.0 | 6.0  | 10.0 |
| 30~49歳    | 7.5 | 6.0  | 10.5 |
| 50~64歳    | 7.0 | 6.0  | 10.5 |
| 65~74歳    | 7.0 | 6.0  |      |
| 75歳以上     | 6.5 | 5.5  |      |
| 妊婦(初期)    |     | +2.5 |      |
| 妊婦(中期・後期) |     | +8.5 |      |
| 授乳婦       |     | +2.0 |      |

日本人の食事摂取基準(2025年版)より 単位:mg/日

特に女性は月経で多くの鉄を失っています

赤ちゃんに酸素や鉄を届けるために、**一般女性の2倍以上の鉄が必要!**



鉄が十分にとれる料理は多くないため、鉄を多く含む食品を意識してとりましょう!

食品中の鉄は吸収されにくい栄養素です。

特に植物性食品に含まれる鉄(非ヘム鉄)の吸収率は、わずか1~8%。

鉄の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を一緒にとり、効率よく鉄を摂取しましょう！

## たんぱく質

肉・魚・卵  
大豆製品・乳製品



## ビタミンC

緑黄色野菜  
フルーツなど



造血に必要な  
葉酸やビタミンB12  
も摂取できます。  
様々な食品を食べる  
ようにしましょう！



### ④ ゆっくりよく噛んで食べる

鉄の吸収に不可欠な胃酸。ゆっくりよく噛んで食べることで胃酸が十分に分泌され、鉄の吸収を高めます。お酢や柑橘類などの酸味のある食べ物にも胃酸の分泌を促進する働きがあり、おすすめです。

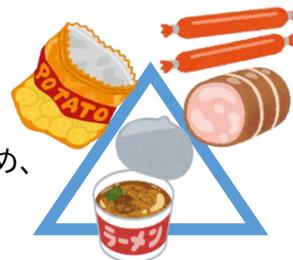
### ⑤ 鉄の吸収を妨げる食品のとりすぎに注意する

#### ● インスタント食品やスナック菓子など

添加物として使用されている「リン酸塩」が鉄の吸収を妨げます。

上記食品の他には、加工食品や清涼飲料水などにも使用されています。

またインスタント食品に偏った食事は、鉄やその他の栄養素が不足しやすくなるため、食べる量や頻度に注意しましょう。



鉄欠乏性貧血の改善・予防のためには「継続」が重要です。

食事面で分からないこと、不安なことがあればいつでもご相談ください！

※推奨量を大きく超える鉄の補給は健康障害を生じる可能性があります。

サプリメント等を用いて鉄補給を行う際は医師に相談しましょう。



聖隷横浜病院 HP 二次元コード

聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料

二次利用禁止

聖隷福祉事業団 栄養部門