

健康だより

貧血について（鉄欠乏症貧血）

貧血だと聞いて真っ先に摂ったらいと思われのは为什么呢？

大半の方が「鉄分」と答えるのではないのでしょうか！？

しかし、実際には鉄分の補給だけでは貧血が良くなる事はありません。

又、鉄分を補給したくても、吸収を阻害する栄養素が多々あります。

今回は貧血についてご紹介してまいります。

貧血とは

赤血球（ヘモグロビン）が不足している状態の事をいいます。

症状

倦怠感・動悸・息切れ・めまい・立ちくらみ・頭痛・集中力の低下・爪の異常・口内炎・嘔下（えんげ）障害（ものが飲み込みにくくなる。）等

良いと思われる事

*鉄分の吸収には肉類（レバー）とビタミンCが最適。

肉類や魚類などの動物性食品を「ヘム鉄」といい鉄の吸収率が10～30%

野菜や穀類などの植物性食品を「非ヘム鉄」といい鉄の吸収率が1～5%

非ヘム鉄の植物性食品でも同時に動物性食品とビタミンCを摂る事で吸収率がアップ。

*合わせて摂りたい栄養素

ビタミンC：野菜や果物類、ピーマン・ゆず・レモン・ゴーヤ・いちご・ブロッコリー等

ビタミンB6：レバー・まぐろ・かつお・イワシ・くるみ・バナナ・豚肉等

ビタミンB12：魚介類、牡蠣・魚卵・サバ・イワシ・しじみ・卵・レバー等

葉酸：レバー・うなぎ・緑黄色野菜、モロヘイヤ・パセリ・かぼちゃ・オクラ等

銅：レバー・いか・えび・かに・カシューナッツ等

ニコチン酸（ナイアシン）：レバー・たらこ・まぐろ・かつお・鶏肉等

*ちゃんと睡眠をとる。

*寝ている間に血球はつくられる。できる限り0：00までに寝る。

遅い時間に寝てしまうとメラトニンや成長ホルモンの分泌が少なくなり、

赤血球が増えない。このタイミングを逃すと長く寝ても疲れは取れづらくなる。

鉄分の吸収を阻害するもの

*砂糖の入った食品

- お菓子類・カステラ・あんこ・乳酸菌飲料・炭酸飲料・スポーツドリンク等
- 胃のぜん動運動を弛緩させて消化力を弱まらせてしまう。胃弱だと鉄分を十分に吸収できなくなる。
- 腎機能の働きを低下させる。働きが低下すると赤血球をつくる骨髄の造血力が弱くなる。

*牛乳

- *牛乳は乳糖を分解する酵素が出ない為、消化されず腐敗して有毒ガスを発して胃腸に炎症や出血を生じさせ結果、貴重な鉄が失われてしまう。チーズなども避けたい。

*にんにく

にんにくに含まれる酵素が赤血球を破壊する作用があり、摂り過ぎると貧血や胃潰瘍の原因になります。

*フィチン酸

- 穀物の外皮・玄米・ぬか・大豆等
- 重金属などの発ガン物質を吸着して排泄してくれる良い作用もあるが、同時に鉄・亜鉛・銅などの必須ミネラルも排出してしまい、貧血を悪化させてしまう。

*タンニン

コーヒー・紅茶・緑茶・赤ワイン等

*食物繊維

おから・大豆・海藻等

*リン酸

スナック菓子・インスタント食品・清涼飲料・ソーセージやハムなどの加工食品等

*カルシウム

牛乳・小魚等

もし改善されなければ、ピロリ菌の検査をするのも一つの手です。

ピロリ菌が鉄を食べてしまっている事もあるようです。

上記の事を守って食事をするのは困難だと思います。できそうな事を一つ二つでもチョイスして頂いて、基本的にはバランスの良い食事が大事だと思います。

諸説ございます。今の地点で良いと思われるものをチョイスしました。

ご参考までにご覧下さい。