

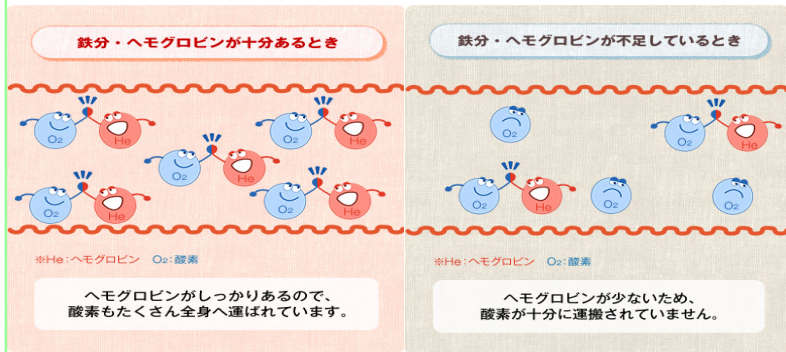
意外と知らない、貧血！



一般には、若い女性によく見られる症状で男性は無縁と思いがちです。「なんとなくだるい」「疲れやすい」と誰でも経験したことのある症状が続いているならば…実は、貧血からきているのかも知れません。

鉄が不足すると貧血に

貧血は血が足りないのではなく、**血液中のヘモグロビンが減っている**ことが原因で起こります。ヘモグロビンは、酸素とくっつき全身へ酸素を送り届ける役割を持っています。そのため**ヘモグロビンが減少すると、全身が酸素不足で「酸欠状態」となり、めまいや動悸、息切れなどの貧血症状が現れます。**



貧血の原因



・動悸・息切れ・疲れやすい・顔色が悪い
・めまい・頭痛・イライラ・立ちくらみ など



- 骨髄での赤血球の産生量が基準値よりも減少した場合。
→鉄欠乏性貧血(全体の80~90%)
- 何らかの理由で赤血球が破壊されている場合。
→溶血性貧血
- 体内のどこかに継続的に出血が起きている場合。
→慢性の病気による貧血(肝硬変・胃十二指腸潰瘍・消化器のガンなど)
- その他
→再生不良性貧血

セルフチェックシート

あなたは大丈夫？
今すぐ簡単チェック！

- 朝食を抜くことが多い。
- 外食や市販の弁当が多い。
- 現在ダイエットをしている。
- よくめまいや立ちくらみがする。
- 顔色が悪いとよく言われる。肌がくすんで見える。
- 疲れやすい。なんとなく体がだるい。
- ちょっとした坂道で階段で、動悸・息切れがする。
- 爪の色が白っぽい。割れたり欠けやすい。
- 朝からなかなか起きれないことがある。

貧血レベル1 が0個

・**貧血の可能性が低いと思われる。**
生活スタイル・食生活の変化などで貧血症状が現れることがあります。今後も定期的にチェックしましょう。

貧血レベル2 が1~2個

・**貧血気味かもしれません。**
鉄分を含んだバランスのよい食事と十分な睡眠を心掛けましょう。

貧血レベル3 が3~10個

・**貧血の可能性がります。**
あなたのその症状、もしかすると貧血かもしれません。貧血を放置すると、様々な病気を引き起こしたり隠れていたりすることもあります。普段の食生活を見直すだけでなく、病院で一度検査してもらいましょう。

美味しく食べて貧血予防

鉄欠乏性貧血は食事のとり方が大きく影響します！

- 食事からの鉄の供給不足はありませんか？**
鉄を多く含む食品・・・魚・肉・卵・牛乳・乳製品など
- 鉄は吸収されにくい栄養素、吸収されやすくするには？**
ビタミンCとたんぱく質が必要！
ビタミンCの多い食品・・・緑黄色野菜・芋類・柑橘類など
たんぱく質の多い食品・・・魚・肉・卵・牛乳・乳製品など
- 食品中の鉄にも2通りあります。**
「**ヘム鉄**」・・・肉類や魚に含まれる。
「**非ヘム鉄**」・・・野菜や豆類に含まれる。
- 吸収されやすい鉄にするには...**
クエン酸の多いかんきつ類や酢と一緒にとる。
- 吸収されにくくするタンニンの多い飲み物は食事中にとらない。**

※健康な体には十分な鉄が貯蓄されていますが、血液中の鉄が少々減っても十分補充されて貧血を起こすことはありません。つまり貧血症状のある方はすでに**貯蔵鉄**も少なくなっています。毎日の食事で上手に鉄分を補給できるようお食事に気を付けてください。

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくすることが食べる基本です！
- 毎食、「主食」「主菜」「副菜」を揃えた栄養バランスのとれた食事へ！

ビタミンCや鉄が豊富な**菜の花**と鉄が多く含まれる**アサリ貝**を使った春の食材を使った1品です。

今日のレシピ 菜の花とアサリ貝の煮浸し

<材料> (1人分)

菜の花60g / アサリ水煮15g
a. (だし汁30ml 淡口しょうゆ小さじ1/2杯)

<作り方>

- 菜の花は茹でて、つぼみを付けて4cm長さに切る。つぼみは取り置いておく。
- アサリの水煮はさつと湯をぐらせる。
- 鍋にだし汁、淡口しょうゆを煮立て、1、2をさつと煮る。器に盛り、つぼみの部分を天盛りにする。

栄養価: エネルギー: 33kcal 蛋白質: 4.8g 脂質: 0.3g 鉄: 5.5mg 食塩: 0.6g

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部

〒890-0061

鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101

FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

JA鹿児島県厚生連 新施設



平成30年5月開館予定