

貧血



貧血になると、めまい、立ち眩み、動悸、息切れ、集中力の低下、だるさ、疲れやすいなどの症状が出ます。

各ライフステージで異なる原因と影響をもつため、継続的な貧血予防と管理が必要です。

・思春期

身長が伸び、筋肉や血液量が増えます。学校や部活動などで身体を動かすことが多い時期です。**無理なダイエットや偏食は、貧血や生理不順になりやすいです。**

・妊娠期

身体をめぐる血液量が増えるため、多くの鉄が必要です。普段より**必要な鉄の量が多くなります。**

・更年期

月経が減少する時期、必要な鉄の量も落ちていきます。もし、だるさや貧血が続く場合は「更年期」だからと放置せず、医療機関を受診しましょう。

貧血検査で診る値（血液検査でチェック）

Hb（ヘモグロビン：赤血球）

	乳児期・幼児期	学童期・思春期	青年期	壮年期・高齢期
Hb	11.0 g/dl以上	12 g/dl以上	12~16 g/dl	11 g/dl以上

貧血予防の食事

- ・毎日3食、バランスよく
- ・欠食は厳禁、痩せ、お菓子をごはん代わりにすることはやめましょう！
- ・無理なダイエットは、鉄不足やホルモンバランスの乱れを引き起こします
- ・鉄は吸収されにくいため、ビタミンCと一緒にとると吸収がアップします。

鉄の上手な摂り方

・鉄の摂取推奨量	女性	(月経あり)	18～49歳	10.5 m g
		(月経なし)	50～64歳	11.0 m g
			18～64歳	6.5 m g
			65歳以上	6.0 m g

もともと 鉄分 は吸收されにくい

動物性食品「ヘム鉄」
は吸收されやすい

牛ヒレ肉、レバー
イワシ、カツオ、
※食べすぎ注意

植物性食品「非ヘム鉄」
は吸收されにくい

ほうれん草
ひじき
きなこ、ごま
切干大根

吸収を助けてくれる食品

ビタミンC…果物、ブロッコリー、イモ類、柑橘類
ビタミンB12…貝類、鶏肉、豚肉など
葉酸…納豆、卵、アスパラ、いちごなど