



管理栄養士がお伝えする



令和3年2月発行 キタバ薬局 管理栄養士 三坂作成

◎貧血◎

<貧血の特徴>

貧血は、血液中の赤血球やその中に含まれるヘモグロビンが減少し、体が酸素不足になる状態です。体が酸素不足になると動悸や息切れ、めまい、全身倦怠感などさまざまな症状が起こります。日本人で1番多い貧血が鉄欠乏性貧血であり、女性に多く、10人に1人がなると言われています。偏食や過度なダイエットも貧血の原因になるので注意をしましょう。

<貧血予防のポイント>

鉄分を摂取

※ヘム鉄・非ヘム鉄

ビタミンCを摂取

野菜・じゃがいも・果物

鉄鍋で調理

ビタミンB12・葉酸摂取

牡蠣・しじみ・あさり

不溶性食物繊維を控える

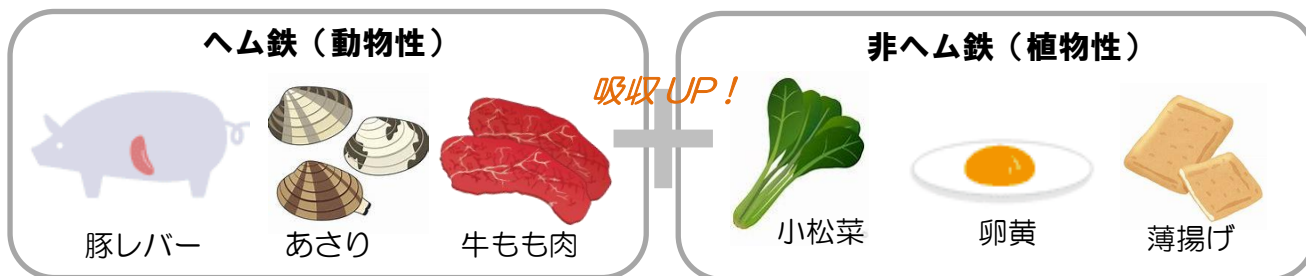
玄米やブラン、おから

タンニンを控える

緑茶・紅茶・ウーロン茶

<ヘム鉄と非ヘム鉄について>

ヘモグロビンには植物性（非ヘム鉄/ Fe^{2+} ）の鉄と動物性（ヘム鉄/ Fe^{3+} ）の鉄があります。植物性由来の非ヘム鉄の吸収率は2~5%ほどですが、動物性由来のヘム鉄は吸収率が15~20%もあります。非ヘム鉄は小松菜や卵黄などに多く、ヘム鉄はレバーやあさりなどに多く含まれています。また、ヘム鉄と非ヘム鉄を同時に摂取することもオススメです。



<貧血予防におすすめメニュー>

あさりの炊き込みごはん(4人前) (1人前 エネルギー 289kcal 鉄 6.7mg、塩分 1.2g)

材料 米 2合、あさりの水煮(身) 80g、油揚げ 40g、人参 40g、しめじ 40g、生姜 10g

あさりの水煮(汁) 40ml、濃口醤油 大さじ 1.5、酒 大さじ 1、ネギ 適量、すだち 適量

作り方 しめじは小房に分け、油揚げと人参、生姜は千切りにし、あさりの水煮は身と汁を分けておきます。炊飯釜に研いだ米、水(材料外/2合の線まで)、あさりの水煮の汁、濃口醤油、酒を加え、軽く混ぜます。切った油揚げ、人参、しめじ、あさりの身を加えたら炊飯スイッチを押し、炊き上がったら生姜を加えて全体を混ぜ合わせたら少し蒸らします。器に盛りお好みでネギとすだちを絞って完成です。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA