

貧血予防の食事について

貧血を予防・改善するためには食事の改善が必須です。赤血球をつくる鉄をしっかり食事からとることはもちろん、バランスの良い食事をとることが重要です。

●レバーは貧血予防に良い？

レバーには、比較的吸収の良いヘム鉄が多く含まれており、鉄の栄養状態を改善するために最適な食材です。他にも赤身のお肉や魚にはヘム鉄が多いので、積極的に日頃の献立に入れてください。

食品例	1回使用量(g)	鉄(mg)
豚レバー	60	7.8
牛もも(輸入牛)	100	2.4
あさり(むき身)	40	1.5
マグロ赤身	80	1.4

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

●野菜に含まれる鉄

ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜などに含まれる非ヘム鉄は、酢の物や酸味のある果物(レモン・オレンジ・グレープフルーツなど)と一緒に食べると吸収が良くなります。お料理も工夫してみましょう。

●鉄剤の使用について

医師に貧血であることが診断された場合は、鉄剤の服用など、治療方法が提案されるかと思えます。食事の改善とともに、医師の指示に従って治療をすすめてください。

●サプリメントは バランスの良い食事とともに

サプリメントを使用する場合は、鉄の過剰摂取にならないように、1日の耐容上限量(40-50mg)を超えないことが重要です。バランスの良い食事を心がけ、鉄の多い食品を摂取するように気を付ければ、1日10~20mgの鉄を食事から摂取することができます。サプリメントで補う場合は1日10mg程度とし、食事と合わせた1日の総鉄摂取量は、20~30mg程度を目安とすると良いでしょう。



pbta.jp - 24723597