

貧血はなぜ起こる？

赤血球の生成材料が不足することが主な原因です。特にヘモグロビンを構成する鉄分が減少すると体内で赤血球が生成されず、貧血につながります。

鉄分不足の主な原因

- ・ 食事からの摂取不足
- ・ 月経過多などの出血による不足
- ・ 成長、妊娠、出産による鉄分の需要増大 など

その他にビタミン吸収不足、不規則な生活や睡眠不足、激しいスポーツなども貧血につながります。



心配な症状があったら医師に相談しよう

痔やがんによる出血過多、赤血球そのものの異常や、造血機能の低下が原因になることもあります。重大な病気が隠れている場合があるため、症状が改善しないなど心配なことがあれば医師に相談しましょう。



食事での貧血予防

多くの貧血は食生活の改善で解消できます。血液を作る栄養素を補い、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

摂りたい主な栄養素

●鉄分

「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は動物性食品に含まれ、体内への吸収率が高いです。

一方、非ヘム鉄は植物性食品や乳製品、卵に含まれており、吸収率は低いですが、良質なタンパク質やビタミンCとともに摂取すると吸収率が高まります。ヘム鉄は高カロリーなものが多いので、低カロリーな非ヘム鉄の食材をうまく組み合わせて摂りましょう。

【ヘム鉄を多く含む食材】

牛肉、レバー、あさり、しじみ、牡蠣、マグロ、イワシ、カツオ



※レバーには脂溶性ビタミンであるビタミンAも豊富に含まれています。ビタミンAは妊娠中に過剰摂取すると胎児の奇形に繋がるおそれがあるため、妊婦の方や妊娠の予定がある方は食べ過ぎに注意しましょう。

【非ヘム鉄を多く含む食材】

小松菜、ほうれん草、プルーン、枝豆、切り干し大根、ひじき、青のり、大豆製品、卵、ごま



●タンパク質

非ヘム鉄の吸収率を高め、鉄分とともにヘモグロビンの材料となります。

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

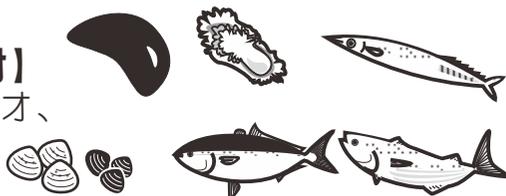


●ビタミンB12、葉酸

ビタミンB12と葉酸は協力してヘモグロビンの生成を助けています。

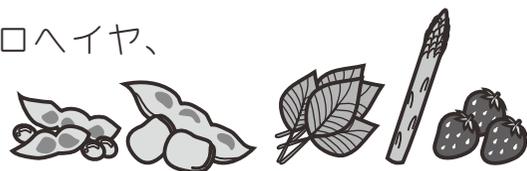
【ビタミンB12を多く含む食材】

レバー、牡蠣、サンマ、カツオ、サバ、あさり、しじみ、卵



【葉酸を多く含む食材】

レバー、枝豆、そら豆、モロヘイヤ、アスパラガス、いちご



コーヒー、紅茶などに注意しましょう

コーヒーや紅茶、お茶などに含まれる「タンニン」は、鉄分の吸収を阻害してしまいます。鉄分が不足している方は、食事と一緒に摂ることは控え、飲む時は時間をずらしたり、量を少なめにするなど注意しましょう。



貧血予防レシピ

鉄分を中心に貧血予防となる栄養素を組み合わせたレシピをご紹介します。

レバーギョウザ

下処理をしっかり行い香味野菜を合わせることでレバーの臭みが減り、苦手な方でも食べやすくなります。

【材料:2人分】

豚レバー…70g
牛乳(下処理用)…70g
キャベツ…30g
ねぎ…10g
ニラ…20g
豚ひき肉…20g
ギョウザの皮…10枚
サラダ油…小さじ1

～A～

おろし生姜…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1
酒…小さじ2
醤油…小さじ1
塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ1

～ツケだれ～

醤油…小さじ1弱
酢…小さじ1
ラー油…少々

【作り方】

- ①レバーは白い部分を取り除き、よく水で洗い、牛乳に30分浸します。
- ②キャベツ、ねぎ、ニラをみじん切りにします。
- ③レバーを流水で洗い、フードプロセッサーなどでミンチ状にします。
- ④③のレバーと、②の野菜、豚ひき肉、Aを混ぜ合わせ、ギョウザの皮で包みます。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、ギョウザを並べます。焼き目がついたら水を100mL加えてふたをし、パチパチと音がするまで4分程度蒸し焼きにします。
- ⑥ふたをあけ水分を飛ばしたら、皿に盛りつけ、合わせたツケだれでいただきます。



牛ひき肉とほうれん草の他人丼

牛赤身肉はヘム鉄だけではなく、ビタミンB12や葉酸も含まれています。ビタミンCが豊富なほうれん草、ビタミンB12を含む卵を組み合わせましょう。

【材料:2人分】

ほうれん草…1/2束
 だし汁…1カップ
 (かつお・昆布/顆粒だしでも可)
 牛ひき肉…100g
 塩・こしょう…少々
 卵…2個
 醤油…大さじ1と1/2
 みりん…大さじ1と1/2
 砂糖…小さじ1
 ご飯…茶碗2杯分

~A~

- ・だし汁…大さじ1
 - ・片栗粉…大さじ1
- ※合わせて片栗粉を溶いておく



【作り方】

- ①塩(分量外)を加えた熱湯でほうれん草を2分程度茹で、冷水にとって、水気を絞り、ひと口大に切ります。
- ②鍋にだし汁(1/4カップ)を入れて煮立て、牛ひき肉を入れてほぐしながら火を通します。
- ③塩・こしょうを加えてから、Aの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ④残りのだし汁、醤油、みりん、砂糖を加えて軽く混ぜ、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせます。
- ⑤軽く溶いた卵を全体に流し入れ、10秒程度待ってから、全体をゆっくり混ぜ、ふたをして火を止め、1分程度蒸らします。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をかけます。

そら豆サラダ

そら豆は植物性タンパク質が豊富で、鉄分、ビタミンC、葉酸も多く含みます。

【材料:2人分】

そら豆…5本
 ブロッコリースプラウト…1/2パック
 卵…2個
 ツナ缶…1缶
 マヨネーズ…大さじ1
 レモン汁…小さじ1/2程度
 塩・こしょう…少々



【作り方】

- ①さやからそら豆を取り出し、黒い部分の反対側に少し切り込みを入れます。ブロッコリースプラウトは根を切り落とします。
- ②鍋に湯を沸かし、煮立ってきたらそら豆を入れます。そら豆が膨らみ、鮮やかな緑色になるまで3分程度茹で、茹であがったらざるにあげ、薄皮をむきます。
- ③卵は10分程度茹でて茹で卵にし、殻をむき、ボウルに入れてフォークなどで細かくつぶします。
- ④③にそら豆、ブロッコリースプラウト、油を切ったツナ、マヨネーズ、レモン汁を入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調えます。