

食事療法：鉄欠乏性貧血

Q1. 食事療法で貧血は治りますか？

- 食事療法は、鉄欠乏を防いで貧血になりにくくするために行います。ごく軽度の貧血を除いて、食事療法だけで貧血が良くなるものではありません。鉄剤の内服や注射による治療と併用していきます。治療中、食事療法はいらないのではと考える方もいるかもしれませんが、食習慣をつけるという意味で治療中から食事療法を行っていきます。貧血が改善した後も習慣として継続していくことが重要です。

鉄欠乏性貧血の食事療法ポイント

1. 1日3食、栄養素をバランスよく食べる。
2. 鉄分の豊富な食品を食べる。
3. 造血効果のあるビタミン類をとる。
4. 食事時の緑茶、紅茶、コーヒーは控える。

Q2. 鉄分の多い食材はなんですか？

- 食品中の鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。ヘム鉄は動物性食品に、非ヘム鉄は植物性食品やサプリメントに含まれます。ヘム鉄の吸収効

率は50%、非ヘム鉄は15%であり、ヘム鉄を多くとるとよいでしょう。

- 代表的な鉄分の豊富な食材を表に示します。

ヘム鉄含有の食材(赤)	100g中の鉄分(mg)	非ヘム鉄含有の食材(緑)	100g中の鉄分(mg)
豚レバー	13.0	木綿豆腐	1.5
鶏レバー	9.0	生揚げ	2.6
豚肉(赤身)	1.1	納豆	3.3
牛肉(赤身)	2.6	がんもどき	3.6
鶏肉(もも)	2.1	凍り豆腐(乾)	7.5
みなみまぐろ	1.8	枝豆	2.7
きはだまぐろ	2.0	あずき(あん)	7.8
カツオ	1.9	レンズ豆	9.0
カツオなまり節	5.0	赤こんにゃく	78.0
うるめいわし(丸干し)	4.5	小松菜	2.8
まいわし	2.1	ホウレン草	2.0
あさり	3.8	切り干し大根(乾)	3.1
あさり缶詰(水煮)	30	ひじき(ステンレス釜、乾)	6.2
しじみ	8.3	きくらげ(乾)	35
赤貝	5.0	ごま(いり)	9.9
ほっき貝	4.4	カシューナッツ	4.8
卵黄	4.8	アーモンド	3.6
全卵	1.5	ココア(ピュア)	14.0

Q3. 1日どれくらいの鉄分をとったらいいのでしょうか？

- 推奨される摂取量は右の表のように年齢、性別により異なります。
- 表に鉄推奨量は、非ヘム鉄を摂取することを考えて、吸収効率を15%とした場合の量が示されています。したがって、ヘム鉄（吸収効率50%）を主として摂取する場合には、ここに示された量より少なくてもよいと思います。吸収効率は個人差があるので推奨量の1/2程度とするのが無難でしょう。
- この表から1日に必要な鉄摂取量を決めます。3食合わせて推奨量となるようにします。
- 例えば、30歳女性で月経のある方は10.5mgです。食材100g中の鉄含有量の表を参考にし、実際に食べる量を考えて計算していきます。1食あたりの目安としては、
 - ◇ 豚レバー80g：10.4mg
 - ◇ 焼き鳥レバー1串（80g）：7.2mg
 - ◇ まぐろ刺身5切（30g）：0.6mg
 - ◇ 卵黄1個：1mg
 - ◇ 小松菜半束（100g）：2.8mg
 - ◇ 納豆1パック（50g）：1.7mg
 - ◇ 生揚げ（厚揚げ）半丁（75g）：2mg

- 摂取量の上限は成人男性50mg、成人女性40mgとなっています。普通の食事では過剰に摂取することはまずありません。過剰に摂取しても、吸収されなくなるので、鉄がどんどん蓄積することは、通常ありません。

鉄推奨量 (mg)	男性	女性	
		月経なし	月経あり
6~7歳	5.5	5.5	
8~9歳	7.0	7.5	
10~11歳	8.5	8.5	12.0
12~14歳	10.0	8.5	12.0
15~17歳	10.0	7.0	10.5
18~29歳	7.5	6.5	10.5
30~49歳	7.5	6.5	10.5
50~64歳	7.5	6.5	11.0
65~74歳	7.5	6.0	
75歳以上	7.0	6.0	
妊婦付加量			
初期		+2.5	
中期・後期		+9.5	
授乳婦付加量		+2.5	

Q4. 鉄分の吸収や造血を促進する食材、阻害する食材にはどのようなものがありますか？

- 鉄の吸収をよくするビタミンCや造血に必要なビタミンB₁₂、葉酸が豊富な食品をいっしょに食べます。
- ビタミンCは、菜の花、赤ピーマン、ブロッコリー、柿、ゴールドenキウイ、いちご、ネーブルオレンジ、はっさくなどに多く含まれます。水に溶けやすく、熱に弱いので調理の際は気を付けましょう。
- ビタミンB₁₂は、鶏レバー、豚レバー、牡蠣、あさり、サンマ、鯖などに多く含まれます。
- 葉酸は、菜の花、枝豆、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、春菊、豚レバー、鶏レバーなどに多

- く含まれます。水に溶けやすく、熱に弱いので調理の際は気を付けましょう。
- 鉄の吸収を阻害する食べ物
 - ◇ 緑茶、紅茶、コーヒーのタンニン・カフェイン：食事中や直前・直後の摂取は避けましょう。
 - ◇ ほうれん草に含まれるシュウ酸：十分あく抜きしましょう。
 - ◇ 大豆や玄米の皮に含まれるフィチン酸：摂取を控えるか、発芽玄米を食べるようにするとよいでしょう。