

2016年(平成28年)12月15日(木)掲載



生活習慣病予防編

⑥

皆さんは、毎年健康診断を受けていらっしゃるでしょうか。健康診断の検査項目に「貧血」があります。実は貧血の大部分は、鉄分が足りないことで起こる「鉄欠乏性貧血」であり、鉄欠乏状態は私たちの食生活を少しだけ見直すことで予防できます。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告(2013年版)」によれば、30〜50歳の女性の半数以上が潜在的に鉄欠乏状態だそうです。閉経前の成人女性は、月経により定期的に鉄を喪失することがその原因の一つです。

一部の方は、さらに鉄欠

乏が進行し、鉄欠乏性貧血を発症することがあります。正確な頻度は明らかではありませんが、日本の成人女性の10〜20%が鉄欠乏性貧血と推測されています。

健康診断の報告書で「要精検」と判断された場合や、運動時の息切れ、顔色が優れないなど、既に貧血の症状がある場合には、医療機関での精密検査と治療が必要です。

一方で、無症状の鉄欠乏状態の方は日々の食生活を改善することで鉄欠乏性貧

鉄欠乏性貧血 食生活を見直し予防

鉄分の多い食品の鉄含有量

豚肉(レバー)	7.8mg/60g
牛(レバー)	2.4mg/60g
アサリ水煮	11.3mg/30g
カツオ	1.5mg/80g
ホンマグロ	0.9mg/80g
牛ヒレ肉	2mg/80g
鶏もも	0.3mg/80g
卵	0.9mg/個
イワシ(丸干)	1.8mg/2匹
ホッキ貝	2.2mg/50g
小松菜	2.8mg/100g
ホウレンソウ	6.0mg/束
ゆで大豆	2mg/100g
春菊	1.7mg/100g
パセリ	0.8mg/10g
ブロッコリー	0.7mg/70g
乾燥ひじき	5.5mg/大さじ1杯
切り干し大根	1.9mg/20g
焼きのり	0.8mg/1枚
高野豆腐	0.4mg/6g
ごま	1.8mg/大さじ1杯

(日本鉄バイオサイエンス学会: 鉄剤の適正使用による貧血治療指針, 2009)

血発症のリスクを回避できるかもしれません。

私たちの必要鉄摂取量は成人男性で1日10ミグ、月経のある女性では1日15〜18ミグとされています。ところが、日本人の平均鉄摂取量は1日7〜8ミグであり、鉄の出納が常にマイナスであることが鉄欠乏状態の大きな原因なのです。閉経前の女性に加え、成長期の若者や妊娠中の女性も、より多くの鉄摂取が必要と

なります。

鉄分の多い食べ物の代表はレバーです。魚や肉の赤身、内臓、貝類は鉄分が多く、しかも吸収されやすい特徴があります。野菜類では、ホウレンソウ、コマツナ、パセリ、切り干し大根、大豆、キクラゲ、ヒジキ、ノリ、ゴマなどが鉄を多く含みます。甘味品では、き

な粉、プルーン、レーズンなどがあります。

野菜・穀類由来の鉄分は吸収されにくく、効率は劣りますが、肉や魚介の鉄分と一緒に取ると、吸収率が高まります。日常のおかずにはヒジキの煮物、ホウレンソウのごまあえ、アサリのつくだ煮、納豆などを加えるのも良さそうです。

また、鉄はビタミンCと一緒に取ると吸収が良くなりますので、デザートに果物を付けるのもお勧めです。家族みんなで「脱鉄欠乏」、健康的な食生活を目指しましょう。

〈第1、3木曜日掲載〉

秋田大医学部
血液腎臓膠原病内科助教

鵜生川 久美



うぶかわくみ 80年群馬県伊勢崎市生まれ。秋田大医学部卒。同大学院修了。13年から同大医学部付属病院助教。日本内科学会認定医、日本血液学会血液専門医。

くらし

けんこう