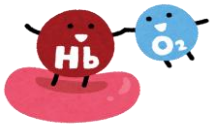
鉄欠乏性貧血の方の食事

貧血の多くは、体内の鉄不足によって起こる「鉄欠乏性貧血」です。食事を見直すことで、鉄不足による貧血の改善が期待できます。　注）貧血は鉄不足が原因でないでない場合もあるので、医師の確認が必要です

貧血の代表的な症状

鉄は血液中で酸素を運搬する「赤血球」の材料になるため、
貧血になると、酸欠による様々な症状が現れます。



赤血球

頭痛	肩こり	だるい	
動悸	耳鳴り	疲れやすい	肌が かさかさ
息切れ	眠気	集中できない	枝毛・抜け毛
めまい	冷え	味覚異常	爪がスプーン状に反り返る
立ちくらみ	顔色が悪い	口角炎・口内炎	

貧血の方の 食事のポイント

食事は1日3食、バランス良く 食べる

偏食・欠食は、鉄不足の原因 になります

主食　主菜　副菜
を 揃えまましょう

主菜　良質なたんぱく質　血液をつくる

魚 ・ 肉 ・ 卵 ・ 大豆製品 ・ 乳製品

肉　魚　卵　豆腐　納豆

果物を適量
取り入れる

青菜など
色の濃い野菜を
積極的にとる

バランスの良い食事例

たんぱく質のおかず
は 必ず食べる

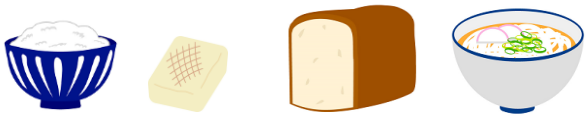
牛乳は1日
コップ1杯くらい
飲む

食事の時には
緑茶・コーヒー・紅茶
中国茶（ウーロン茶など）は
飲み過ぎない・飲まない

麦茶はOK

主食　炭水化物　体のエネルギー源

ごはん ・ もち ・ パン ・ めん


ごはん　もち　パン　めん類

副菜　ビタミン・ミネラル　鉄の吸収を助ける

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく・（果物）

野菜　海藻　きのこ　こんにゃく

鉄を多く含む食品 をとる

ヘム鉄　吸収率 15～25%

レバー　赤身肉　かつお　貝類

非ヘム鉄　吸収率 2～5%

卵　大豆・大豆製品　豆類　青菜

食品からとれる鉄分は、「ヘム鉄」「非ヘム鉄」があり、体への吸収率が違います。どちらも必要なので、偏らない様にとりましょう。

鉄製器具は鉄の補給にGood！

鉄の吸収率を上げる

○ 鉄の吸収を良くする食品 をとる

動物性たんぱく質　**ビタミンC**　**クエン酸**

魚・肉・卵・チーズ　野菜・果物　いも

注）果物・いも類の食べ過ぎは血糖を上げる原因になります

Point!

よくかむ
酸っぱいもの
↓
胃酸の分泌アップ
↓
鉄の吸収率アップ！

✕ 鉄の吸収を妨げる食品 を避ける

リン酸塩

清涼飲料水　スナック菓子　インスタント食品　加工食品

タンニン

お茶・コーヒー

麦茶はOK

不溶性食物繊維　**フィチン酸**

玄米

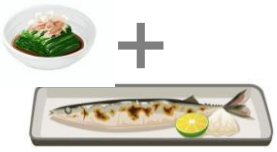
ライ麦（パン）

摂り過ぎ には注意

おかず食べ合わせメニュー例

非ヘム鉄には
動物性たんぱく質 と
ビタミンC をプラス

納豆　豚汁

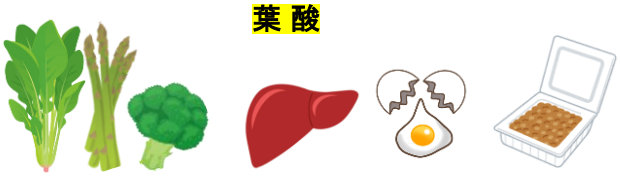


ほうれん草お浸し　さんま　かぼす　大根おろし

ひじきと大豆の煮物　生野菜　豚肉の生姜焼き

赤血球をつくる助けになる栄養素をとる

葉 酸



色の濃い野菜　レバー　卵　納豆

ビタミンB12

肉　レバー　魚　貝類　チーズ