

# 29

貧血を予防・改善しよう

## 貧血のための食改善



貧血の予防・対策には欠かせない鉄ですが、とても吸収されにくい栄養素です。そのため、気づかないうちに不足していることがあります。効率よく鉄を吸収できるよう、食事の面から工夫してみませんか。

### 鉄の種類で吸収されやすさが変わる！

**ヘム鉄**      吸収率 **15~25%**

まぐろ・かつお・いわし・卵黄  
牛肉・豚肉・鶏肉・レバー・あさり

**非ヘム鉄**      吸収率 **2~5%**

ほうれん草・小松菜  
納豆・小豆・そら豆・ココア・ひじき

### やってみよう

**よく噛もう**      胃酸パワーで吸収率 UP！

よく噛んで食べることによって、胃酸がしっかりと分泌されるようになります。胃酸には、鉄の吸収率を高める効果があります。

**+ビタミンC**      鉄の吸収を助けるサポーター

ブロッコリー、大根、パプリカなどの野菜  
オレンジ、キウイ、イチゴなどの果物  
じゃがいも、さつまいもなどのいも類

ビタミンCには鉄の吸収を助けるはたらきがあります。特に、吸収率が低い「非ヘム鉄」を吸収されやすい形に変えてくれます。

**鉄なべ&鉄たまご**      調理で摂取可能！

調理をするときに鉄なべや鉄たまごを活用することで、鉄が溶けだし、摂取することができます。

**タンニン**を控えよう      飲みすぎに注意！

タンニンには、鉄の吸収を抑えるはたらきがあります。貧血を改善させたいときには、コーヒーや紅茶、煎茶の飲みすぎに気をつけましょう。

臼井循環器呼吸器内科  
**監修 臼井 名津子** 管理栄養士  
 公益財団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士



お役立ち豆知識が  
 まだまだあるよ！  
 HPはこちら

専門家によるスポーツ医・科学プチ情報！ぺっこ学ぶ場(ベ)！

岩手県公式ホームページ スポーツ医・科学サポート特設ページ  
<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1007379/1029950.html>

