

貧血症の食事

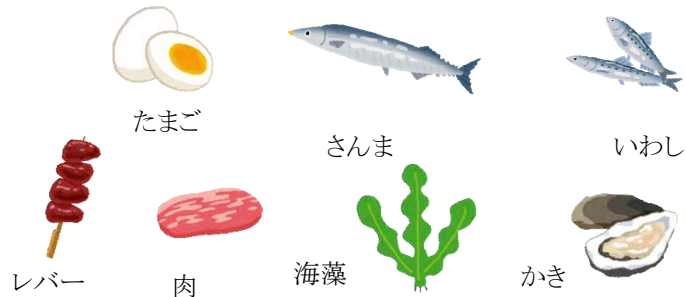
岩手県立病院指導資料

● 貧血とは

貧血状態になると栄養素や酸素の運搬がうまくいかなくなり、めまい、どうき、疲労、食欲不振などの症状があらわれます。

● 貧血に効果のある栄養素と食品

ヘモグロビンを作るもの（鉄、たんぱく質）



造血を促進するもの（ビタミンB12、葉酸）



鉄の吸収をよくするもの（ビタミンC）



梅干し、酢、スパイス類など胃酸の分泌をよくする食品も鉄の吸収を助けます。

あなたの
1日の
指示量

エネルギー

kcal

たんぱく質

g

鉄

g

● 食生活のポイント

- ① バランスのよい食事をしましょう。
- ② 1日3回、規則正しく食べましょう。
- ③ ゆっくりよくかんで食べましょう。
- ④ 鉄を多く含む食品をとりましょう。

● 鉄を多く含む食品

100g当たり mg

食品名	鉄含有量
レバー(豚)	13.0
レバー(鶏)	9.0
干ひじき	6.2
しじみ貝	5.3
あさり貝	3.8
丸干いわし	4.5
なっとう	3.3
切り干し大根	3.1
小松菜	2.8
まぐろ	2.0
ほうれん草	2.0
かき	1.9

■ ヘム鉄を含む

■ 非ヘム鉄を含む

● 鉄を多く含む料理例



レバーソテー
(レバー50g)
鉄6.5mg



小松菜のお浸し
(小松菜80g)
鉄2.2mg



ほうれん草グラタン
〔ほうれん草70g
卵 50g〕
鉄1.9mg



かきフライ
(かき100g)
鉄1.9mg

鉄を含む補助食品を利用しましょう



鉄入りウエハース



鉄キャンディ

イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや