



食生活だより

令和6年3・4月号
神立病院 栄養科発行

赤血球に含まれるヘモグロビン濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは酸素を運ぶため、ヘモグロビン濃度が低下すると体内の酸素が不足します。

貧血は原因によっていくつかの種類に分けることができますが、もっとも多いものは**鉄欠乏性貧血**です。



～貧血の種類～

鉄欠乏性貧血

ヘモグロビンの材料となる鉄の不足によって血液中ヘモグロビン濃度が低下した状態。
鉄摂取の不足、鉄需要の増大、鉄排泄の増加などの原因があります。

巨赤芽球性貧血

赤芽球の成熟が障害され、正常な赤血球が生成できないために起こる貧血の総称。ビタミンB₁₂欠乏性貧血、葉酸欠乏性貧血があります。

再生不良性貧血

血液を作る役割を持つ骨髄のはたらきが低下することによって起こる貧血。赤血球だけでなく白血球・血小板も減少します。

溶血性貧血

様々な原因により、赤血球が約**120日**の寿命よりも早く壊れ、赤血球数が減少することによって起こる貧血です。
自己免疫疾患や遺伝性によって起こるものもあれば、マラソンや長距離歩行などによって起こることもあります。

腎性貧血

腎臓から赤血球の産生を促進するエリスロポエチンという造血因子が作られています。腎臓が悪くなるとエリスロポエチンの産生が低下し、貧血が起こります。

鉄欠乏性貧血予防の食事

鉄を多く含む食品を摂りましょう。

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が吸収率が高いですが、非ヘム鉄は動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が良くなります。

ヘム鉄
(吸収率10～30%)



レバー、赤身肉、鰹、
鮪、しじみなど

非ヘム鉄
(吸収率1～8%)



厚揚げ、豆乳、菜の花、
小松菜、ほうれん草など

鉄の吸収を高める食品

鉄の吸収を高めるビタミンC、赤血球の生成に必要なビタミンB₁₂、葉酸も十分に摂るようにしましょう。

ビタミンC



緑黄色野菜、
果物など

ビタミンB₁₂



さんま、あさり、
海苔など

葉酸



ブロッコリー、
納豆、枝豆など



鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすい形になります。すっぱいもの(柑橘類・酢など)を食べたり、よく噛んで食べたりして胃酸の分泌を促すと、鉄の吸収率が高まるのが期待できます。

栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。

まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日（9：30～16：30）

土曜日（9：30～11：30）

場所：A棟4階 栄養相談室

