

貧血予防の食生活



ヘモグロビンの材料となる「鉄」・「たんぱく質」を摂る

貧血予防といえば「レバー」！

レバーの鉄含有量はダントツです。もちろんタンパク質も豊富です。

ほかに鉄分が多いのは、牛や豚の赤身肉、マグロ、カツオ、あさり、しじみ、ひじきなどの海藻類、ホウレン草などの緑黄色野菜、豆腐などの大豆製品です。

吸収されやすい鉄とは？

鉄 ヘム鉄（肉・魚などの動物性食品に含まれる）

非ヘム鉄（野菜・海藻など植物性食品に含まれる）

非ヘム鉄も動物性タンパク質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

鉄の吸収率をアップする食品と一緒に摂る

ビタミンCは鉄を吸収しやすくなる

造血効果を高めるためには、ビタミンが欠かせません。中でもビタミンCは、鉄を吸収されやすい形に変えると同時に、体内での鉄の利用を促進します。ビタミンCを多く含む野菜や果物を、できるだけ毎食とるようにしましょう。ホウレン草やパセリなどの緑黄色野菜は、鉄分もビタミンCも兼ね備えているので、効率的です。

酸っぱいもので胃酸の分泌を高める



柑橘類や梅干、酢などを摂ります。胃酸が十分に分泌されていると、鉄が吸収されやすくなります。

鉄の吸収を阻害する食品

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれる「タンニン」、玄米などに含まれる「フィチン酸」、食物繊維は鉄の吸収を悪くします。過剰摂取には気をつけましょう。



トマトの成分は、95%が水分です。ビタミンCが豊富で、ほかにも葉酸・ビタミンA・B1・B2・B6をはじめ、貧血に効果のある鉄分も含み、カルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。

葉酸は造血機能を活性化し、貧血を改善します。ただの色素だと思われていたトマトの赤には、体に有用な効果があります。トマトは生食が主ですが、加熱して食べても美味しいですね。貧血症の人は、人参・ジャガイモ・玉ねぎなどと一緒に煮込んで食べてみてはいかがでしょうか。