

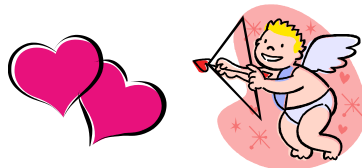
Raccoon 新聞

2017年2月 第13号

作成:北川佳奈(健康運動指導士)

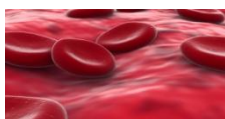


貧血の予防&改善



女性の方なら一度くらいは貧血になったことがあるのではないのでしょうか？今回は貧血との予防と改善方法を詳しくお伝えしていきます☆

貧血の症状と原因



貧血とは字の通り『**血液中の赤血球（ヘモグロビン）が少なくなった状態**』のこと。ヘモグロビンは**酸素と結びついて、全身に酸素を送る役割をしています**。ヘモグロビンの数が少なくなってしまうと、必要な酸素が身体にまわらなくなり、立ちくらみがしたり、フラフラするなどの症状が出ます。それ以外でも動悸や息切れ、疲れやすい、集中力の低下やむくみなど、様々な症状が現れます。

原因として考えられるのは、女性に多いダイエットによるタンパク質と鉄分の摂取不足や、生理などでの出血です。また激しい運動（バスケットやバレー、ランニングなど）を行う人は、足の裏の衝撃で赤血球が破壊されるため貧血になりやすいとされています。毎日、大量の汗をかく夏は、少しずつ汗からも鉄分が出ていってしまっています。

ヒトの血液の量は体重の約8%を占めます（体重50kgの人で約4リットル）。その中でも貧血かどうかを表すヘモグロビンの正常値は男性14~18g/dl、女性12~16g/dlです。この数値は病院や献血での血液検査で知ることができます。



ヘモグロビンを作るには**鉄分+タンパク質**が必要！！



鉄分をとるならレバーやほうれん草が思い浮かびますが、鉄分だけではヘモグロビンは作れません。意外ですが**タンパク質もヘモグロビンを作る材料となっているのです**。ダイエットをすると肉を減らしてしまいがちですが、それが貧血の原因となっていることもあるのです。**貧血予防&対策には鉄分+タンパク質**をしっかりとることが大切です！

鉄分を多く含む食べ物



鉄分を多く含む食べ物で一番に思いつくのはレバーですね。レバーの中でも豚レバーが一番多く含まれています（※100gあたり13mg）。次いで鶏レバー（9mg）、牛レバー（4mg）。食べる機会の多い牛レバーは意外と少ないですが、動物性食品に含まれる鉄分は吸収されやすいとされています。植物性食品では大豆（※100gあたり7mg）、納豆（3mg）や、豆乳（1.2mg）などの豆食品、ひじきや切干大根などの乾物に多く含まれます。鉄分の多い野菜と言えばほうれん草のイメージが強いですが、意外なことに小松菜（2mg）よりも少ないのです。また動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）は、植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）より吸収率が高いです。

成人の一日の鉄分の必要量は**男性10mg、女性12mg**、スポーツ選手や妊娠、授乳中は15~20mgです。

鉄分を効率よく吸収するには、**①ビタミンCを多く含む食品（果物など）と一緒に食べる、②柑橘類などに多く含まれるクエン酸と一緒に食べる、③非ヘム鉄（植物性の鉄分）は吸収率が悪いので、ヘム鉄（動物性の鉄分）や動物性たんぱく質と一緒に食べる、**など食べ合わせを工夫する必要があります。

