

# 鉄不足で起る「鉄欠乏性貧血」

女性の2%が貧血といわれます。ところが実は男性にも多く、特に男性の貧血の場合は背後に大腸など重大な病気が隠れていることもあります。貧血は血液の赤血球の中にモグロビンが減少して起きります。モグロビンは酸素を身体のすみずまで運搬するという重要な役割を担っています。そのため、モグロビンが少なくなると全身が酸欠状態になります。身体は酸素不足を解消するため、肺は酸素を取り入れようとし、心臓はたくさん血液を送りうとして毎日以上に働き、息切れや動悸が起ります。貧血が進むと、顔色が悪くなる疲れやすくなるめまい、足のむくみなどの症状が現れます。貧血のほとんどは、モグロビンの重要な材料である「鉄」が不足することによる鉄欠乏性貧血です。女性に貧血が多いのは月経による出血で鉄が多く失われるからで、ダイエットによる偏った食生活などの影響があるといわれています。



## 貧血セルフチェック

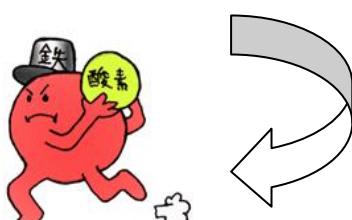
一つでもチェックがある人は要注意――

- 爪がもろく、われやすい
  - ささくれができやすい
  - 切れ毛、枝毛が多い
  - 食べ物が飲み込みにくい
  - 口の端が切れる
  - 口内炎ができやすい
  - 疲れやすい
  - 少し運動をしただけで立ちくらみがする
  - 集中力がなくなった
  - イライラ、くよくよしがち

「顔色が悪いから貧血かも」とて言われる始末。貧血つて女性に多いと思う方もいると思いますが、男性も十分に可能性があるようです。クラクラする一ことはなくても自分で改善できる方法を紹介します。

女性の2%が貧血といわれます。ところが実は男性にも多く、特に男性の貧血の場合は背後に大腸など重大な病気が隠れていることもあるので要注意が必要です。貧血は血液の赤血球の中にモロビンが減少して起ります。ヘモグロビンは酸素を身体のすみずみまで運搬するという重要な役割を担つたため、ヘモグロビンが多くなると全鉄欠乏性貧血を治すためには、とにかく鉄をうつさなければなりません。鉄はミネラルの中でも吸収されやすく、食品から摂取しても体内に取り入れられるのはほんのわずか。効率よく摂取できる工夫をして鉄の一日必要摂取量男性1のmg、女性1.2mgを毎日の食事で摂る、ことをを目指しましょ。貧血の症状であるめまいは脳や耳

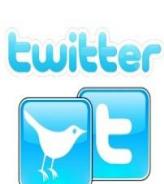
急に立ち上がったとき、目の前が真っ暗になります。これが「たかくらみ」も貧血と混同されがちです。これが立つていつれなくなります。これが「脳貧血」です。脳の血流量を保つための調整機能が間に合わず血圧が低下し、脳が瞬間的に酸欠状態になります。一時的な症状なので、その場で静かにいやがみ、安静にしておきます。脳貧血を予防するためには普段からウオーキングなどを下肢を鍛えておくと脳への血流循環がよくなります。また、自律神経の乱れも原因となるのでストレスをためず正しく生活を心かけるようにします。貧血はヘモグロビンの量が少ないために酸素量が慢性的に不足するもので、脳への血液循環は正常です。



裏面へGO！

## ヘモグロビンを増やす 食事法

フェイスブック  
始めてます~  
新商品の紹介や  
健康情報などなど♪



# 毎月10日は ポイント2倍！

# 北村葉局新聞

7・8月号



PHARMACY  
北村藥局新聞部

港区南青山5丁目1番25号  
03(3400)2091

良質なたんぱく質  
を摂取するなら



天然アミノ酸で  
代謝力アップ

胃腸薬で  
悩んだら…  
北村薬局  
おすすめの一品。



# 大草胃腸藥顆粒

## ●鉄を多く含む食品をとる



鉄には、動物性食品(豚、鳥などのレバー、肉類、まぐろ、かつおなどの魚類)に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品(ほうれん草、切干だいこんなど)に含まれる「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて腸での吸收が良いという特徴があるので、まずはヘム鉄を十分に摂りましょう。

しかし、ヘム鉄の食材ばかりでは栄養バランスが悪くなるので要注意。非ヘム鉄は動物性たんぱく質と一緒にすると吸収力がアップするので肉類、卵、牛乳などを非ヘム鉄に合わせて料理すると良いでしょう。たとえば、小松菜と豚肉の炒め物やほうれん草と牛乳を組み合わせたグラタンなどです。

## ●鉄吸収を助けるビタミンC

鉄を含む食品はビタミンCと一緒に摂ると、鉄が吸収されやすくなります。レバニラ炒めなどのように野菜と肉やレバーと一緒に摂れるメニュー、肉料理にレモンを絞ったり、食後に果物を食べるなど、ビタミンCを摂る工夫をしましよう。

ビタミンCそのものに造血作用がありますが、その他ビタミンB群や葉酸、銅、赤血球をつくるもとになるたんぱく質などまんべんなく摂りましょう。

## ●酸味と辛味で鉄吸収アップ

胃から分泌される「胃酸」によっても鉄は吸収されやすくなります。酸味や辛味で胃の粘膜を刺激すれば、胃酸の分泌が促進されて鉄の吸収率がアップします。レモン、梅干し、酢などの酸味、赤唐辛子、辛子、わさびなどの辛味を料理の味付けに加えましょう。

また、調理に使うフライパンはテフロン加工のものではなく、鉄製を選ぶと鉄摂取に効果的です。食後の飲み物も注意が必要です。コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。タンニンの少ないほう茶がおすすめです。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>春</b>   | <b>夏</b>  | <b>1年中</b>   |
| <p>カツオ<br/>赤貝<br/>あさり<br/>菜の花<br/>キャベツ<br/>イチゴ</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/ビタミン<br/>B<sub>12</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/ビタミ<br/>ンB<sub>12</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/ビタミ<br/>ンC/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/葉酸</p>          | <p>キハダマグロ<br/>ほうれんそう<br/>アナゴ<br/>コーン<br/>オレンジ<br/>メロン</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>タンパク質/ビタミ<br/>ンB<sub>12</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>葉酸</p> | <p>レバー(牛)<br/>レバー(豚)<br/>レバー(鶏)</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub>/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub>/葉酸</p> <p>ヒジキ<br/>豚もも肉<br/>牛乳</p> |
| <b>秋</b>   | <b>冬</b>  |  |
| <p>イワシ<br/>カツオ<br/>さつま芋<br/>柿<br/>鮭</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ヘム鉄/タンパク質/<br/>ビタミンB<sub>12</sub>/ビタ<br/>ミンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>タンパク質/ビタミ<br/>ンB<sub>12</sub></p> | <p>カキ<br/>小松菜<br/>ブロッコリー<br/>みかん<br/>ほうれん草</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/ビタミ<br/>ンB<sub>12</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/ビタミ<br/>ンC/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/ビタミ<br/>ンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/ビタミ<br/>ンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/ビタミ<br/>ンC/葉酸</p>                        | <p>卵<br/>大豆<br/>じゃがいも<br/>バナナ</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>非ヘム鉄/タンパク<br/>質/ビタミンB<sub>12</sub>/葉酸</p> <p>多く含まれる栄養素<br/>タンパク質/ビタミ<br/>ンB<sub>12</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンC/ビタミ<br/>ンB<sub>6</sub></p> <p>多く含まれる栄養素<br/>ビタミンB<sub>6</sub></p>   |