

2021.

11

月号

立命館生協  
管理栄養士からの

食生活通信

## 鉄分と貧血の関係は？



管理栄養士 松本

鉄分は貧血予防に欠かせない栄養素で、血液中に多く存在しています。主に身体中に酸素を運ぶ働きをしていて、鉄分が不足すると、立ちくらみや疲労といった貧血の症状が出やすくなります。鉄分の多い食材を毎日の食事に取り入れましょう！

### ポイント①

#### 鉄分を摂ろう！

鉄分は女性や10代男性が特に不足しており、日本人の貧血が多い原因でもあります。食事の不足だけでなく、生理による血液の損失、汗から鉄分が流れることも貧血の要因となります。



いわし梅しそフライ

### ポイント②

#### ビタミンCと合わせて吸収率アップ！

ほうれん草の鉄分は、体内で吸収されにくい非ヘム鉄ですが、ビタミンCと一緒に食べることで吸収率がアップします。特にほうれん草はビタミンCも豊富ですので、おすすめの食材です。



ほうれん草と蒸し鶏のわさびマヨ和え

### ポイント③

#### たんぱく質と合わせて吸収率アップ！

鉄分はたんぱく質と一緒に食べることで、吸収率が高まります。鉄分は十分に摂れているのに貧血の症状が出る方は、ビタミンCやたんぱく質と一緒に食べることができているか見直してみましょう。バランスの良い食事でも貧血予防の第一歩です。



どて飯

### ポイント④

#### 造血ビタミンとは？

鶏きもは造血ビタミンであるビタミンB12が多く含まれ、不足すると、鉄分と同じように貧血になりやすくなってしまいます。たんぱく質や細胞の形成を助ける、身体に重要な栄養素です。



鶏きも煮