



女性特有の健康課題 ～「貧血」について～

1. 貧血とは？

血液中のヘモグロビンは、酸素を全身に送る働きをします。ヘモグロビンは鉄分によって構成されているので、体内の鉄分が不足するとヘモグロビンの量も減ってしまい、体内が酸欠状態になってしまいます。これが「貧血(鉄欠乏性)」です。

2. 貧血がまねくリスク

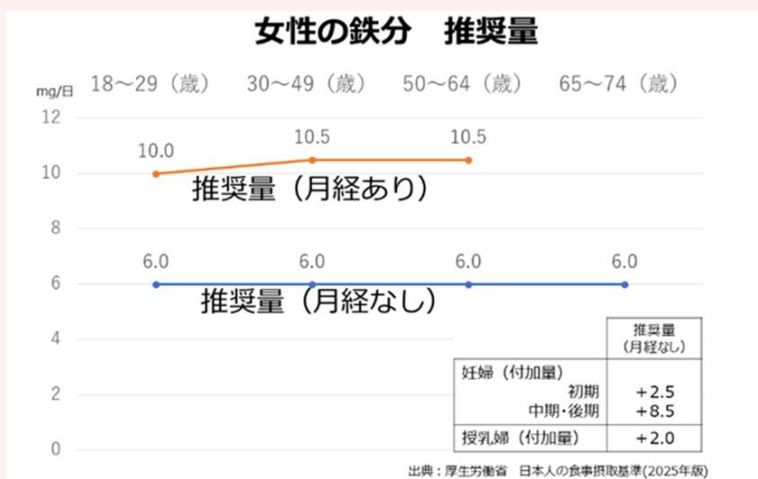
貧血といえば、目まいや立ち眩みを思い浮かべますが、**倦怠感や頭痛、気力の低下、肌荒れ、爪の変形、むくみなど、さまざまな不調の原因**となります。仕事の効率が下がったり、怠けていると思われたり、働く女性にとってこんな影響は避けたいところです。また、**妊婦さんが貧血だと、低体重児出産や死産のリスクが増えるという報告**もあるので、将来子供を産みたい女性にとっても貧血対策は重要です。

3. ライフステージによって変わる、女性の鉄分必要量

鉄分の必要量は、月経・妊娠・授乳といったライフステージの変化に強く影響されます。

月経ありの鉄分推奨量は月経なしの推奨量に比べ、約4mg多く必要となっています。さらに、妊娠期や授乳期には、通常より多くの鉄分が必要になります。特に妊娠中期・後期は付加量が大きいため、意識的な摂取が重要になります。

4. 女性の鉄分 推奨量



5.毎日のバランスのよい食事から鉄分補給

鉄分には2種類ありますが、肉・魚などに含まれる「ヘム鉄」の吸収率は25%ほど、野菜・豆・穀物・海藻などに含まれる「非ヘム鉄」の吸収率は3～5%ほどです。毎日コツコツ鉄分補給を続けることが大切です。

そして、ヘモグロ빈は鉄だけでなく、たんぱく質と結合してできています。米飯では必須アミノ酸(たんぱく質)が揃いますが、小麦では必須アミノ酸が足りません。

パン好き、麺好きな女性は、鉄分とともにたんぱく質も意識して取りましょう。

～貧血対策にいい食べ物とは～ 回答者:豊永彩子(管理栄養士)

まずは、毎食『たんぱく質食材を片手ひと盛り』を意識なさってみてください。

たんぱく質食材の、中でも動物性である、お肉お魚の中で、さらに「赤身」が貧血予防に欠かせない栄養素、鉄分をより豊富に含みますが、日々そういった食材を補うのは少しハードルが高めです。日常的にまずは、たんぱく質食材を補うことが貧血予防にもつながります。

それ以外には、貧血対策に必要な鉄分、亜鉛、ビタミンB12、葉酸などの栄養素は、牛肉・レバー・貝類・青菜野菜・まぐろなどから補うことができます。

反対に、鉄分の吸収を邪魔してしまうカフェイン飲料などは、食事前後1～2時間は避けるのがお勧めです。

鉄分不足はさまざまな不定愁訴を引き起こす原因になるため、バランスの取れた食事を心がけ、無理なダイエットを避けることが貧血予防の基本となります。

定期的な健康診断を受け、
自分の体の状態を把握することも忘れないようにしましょう！

