

鉄欠乏  
と食事



鉄欠乏性貧血と言われたのですが、  
食事などで注意する点を教えてください。



鉄欠乏性貧血は赤血球の色素の材料である鉄が足りないために

起こる貧血で、貯蔵鉄が減少している貧血の

予備軍を含めると、日本

人女性の約

半分に存在

します。鉄欠

乏の予防や

治療には食

事が重要で

すが、食物中

の鉄は食品

により含有率や吸収率

が大きく異なります。

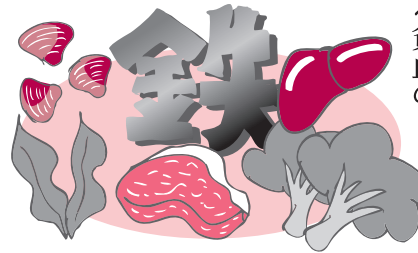
肉、レバーや貝類などの

動物性食品には鉄が多

く含まれ、吸収率も良

好です。緑黄色野菜や

海藻類にも鉄は多く含



まれますが、吸収率は高くありません。しかし、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCは鉄の吸収を促進するので、これらを

バランス良く

取ることが

重要です。反

対に、緑茶や

乳製品は鉄

の吸収を低

下させるた

め、少し控え

るようにし

てください。



高知高須病院  
副院長 水口 隆さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈腎臓内科・糖尿病内科〉