

鉄欠乏性貧血の食事について

Q 鉄欠乏性貧血と言われたのですが、食事で注意が必要なのはどんな点でしょうか

A 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うえに起ってくる貧血で、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。鉄の食事摂取基準は年齢、性、月経の有無で異なりますが、多くの日

本人は基準以下しか取れていません。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