



貧血について考えてみましょう！

貧血になるとどんな症状がでるの？

貧血とは血液中の赤血球数やヘモグロビン量が正常より少なくなった状態です。赤血球やヘモグロビンが減ると、酸素の運搬がうまくいかず身体は酸素欠乏の状態になってしまい、様々な症状が現れます。なお、貧血が緩やかに進行した場合には症状を伴わない場合もあります。以下は典型的な貧血の症状です。

- 脳が酸素不足になると・・・失神、立ちくらみ、めまい
- 筋肉が酸素不足になると・・・肩こり、倦怠感、筋肉のけいれん
- 心臓が酸欠になると・・・息切れ、動悸、胸痛



急な貧血症状に対する応急処置：①安静 ②衣服（ボタン）をゆるめる ③温める

内臓だけでなく気になる身体の外側にも変化が！

爪が薄く割れやすくなる。口角が切れやすくなる。抜け毛、枝毛・・・

そして貧血は美肌の大敵です！

肌のターンオーバー（皮下組織で新しい細胞が作られ、古くなった細胞は皮膚表面へ押し出される）が乱れ、肌のハリがなく、カサカサ乾燥した状態になります。

貧血はなぜ起こるの？⇒最も多い原因は鉄分の不足（鉄欠乏性貧血）で、以下のメカニズムで起こります。

- 摂取不足・・・バランスの悪い食事、ダイエット、偏食など食生活の乱れ
- 必要量の増加・・・思春期の急激な成長、妊娠、出産、授乳など
- 損失量の増加・・・月経過多、痔、胃・十二指腸潰瘍、ガンなどによる消化管からの出血
- 吸収障害・・・胃切除などによる胃酸分泌が不足、コーヒーや緑茶・紅茶などに含まれるタンニンの摂り過ぎ、インスタント食品の多食などで、鉄の吸収が低下する

鉄分とビタミン類（ビタミンC・ビタミンB₁₂・葉酸）を十分に摂りましょう！

1日3食、栄養のバランスの良い食事は基本ですが、貧血の場合は、その上で鉄分や造血に必要な成分（ビタミンC・ビタミンB₁₂・葉酸）を多く含む食品を積極的に食事に取り入れるようにしましょう。鉄欠乏性貧血の治療では鉄剤が処方されることがありますが、貧血の改善や再発防止には、食事療法を根気よく続ける必要があります。

鉄分の補給に効果のある食材

- 肉類・・・牛レバー・豚レバー・鶏レバー・豚もも肉・牛もも肉
- 魚介類・・・カツオ・マグロ・アナゴ・イワシ・鮭・あさり・牡蠣
- 野菜・・・菜の花・ほうれん草・小松菜
- その他・・・ひじき・大豆・卵・牛乳・豆腐・くるみ・カシューナッツ

鉄分の吸収を助ける食材

- 野菜・・・キャベツ・サツマイモ・ブロッコリー・じゃがいも
- 果物・・・イチゴ・メロン・柿・みかん・バナナ

貧血の予防と改善に取り組みましょう！

鉄分の補給に効果のある食材、鉄分の吸収を助ける食材を考慮しながら、良質のたんぱく質を摂取するようにしましょう。鉄分の吸収を妨げるコーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶などは、食事から少し時間を空けて飲むようにしましょう。

♪ クラムチャウダー ♪

☆材料☆	2人分
★ あさり（下処理済み）	100g
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
じゃがいも	100g
ベーコン	2～3枚
豆乳	500cc
固形ブイヨン	1個
小麦粉	大さじ2
水	100cc
バター	20g
塩・こしょう	各少々
刻んだ生パセリ	少々



★下準備

じゃがいも・にんじん	1cm角に切る
玉ねぎ	粗みじん切り
ベーコン	1cm幅に切る
ローリエ	手で何力所か切り込みを入れる

♪作り方♪

- 鍋を中火で熱してバター10gを入れて解いたら下準備をしたあせりを殻ごと入れて炒める。
- あせりの殻が開いたら豆乳と水を加えて軽く混ぜ少し煮てあせりを取り出す。
- あせりの殻から身を外して皿に取っておく。
- じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ベーコンを残りのバターで炒めてじゃがいもが透き通ったら小麦粉を入れて更に炒め、②とローリエ・固形ブイヨンを入れて沸騰させないように煮込む。
- 野菜が柔らかくなったらローリエを取り出し、取っておいたあせりを加えてから味を見て塩・こしょうで味の調整をする。器によそってパセリを振る。

★あせりのむき身を使う場合は野菜をバターで炒めて小麦粉を入れて更に炒め、水と豆乳とブイヨンを入れ煮立ったらむき身を加えて煮て味を調えます。

ちょっと肌寒い日にはぜひ作って食べて下さい！意外と簡単です♪

