



# N S T LETTER

## 貧血と食事について

### ★貧血とは

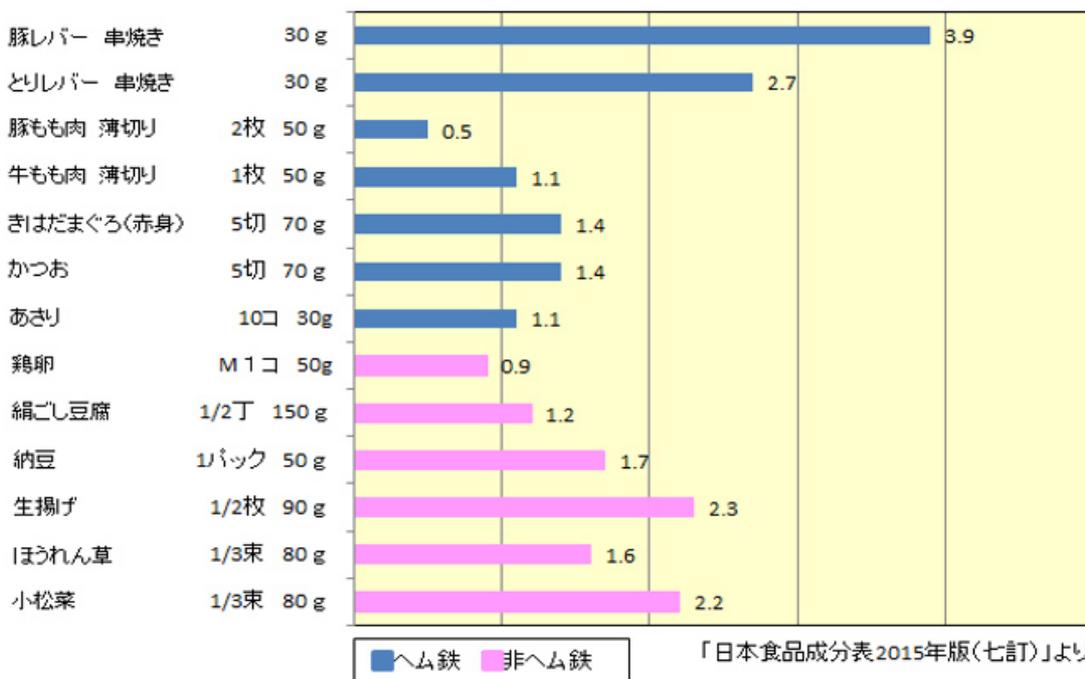
血液の働きで最も重要な仕事は、酸素を全身に運搬することです。この働きをつかさどるのは、血液中の赤血球にある血色素（ヘモグロビン）です。血液が酸素を運搬する能力は、ヘモグロビン量とほぼ比例します。貧血とは赤血球あるいはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態です。私たちの身体は、酸素と栄養素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が十分に行われなくなると、疲れ、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、耳鳴りなどさまざまな症状がおこります。

### ★ 貧血の種類

- 鉄欠乏貧血 鉄摂取量の不足、鉄需要の増加、過剰な鉄損失、吸収障害などが原因。
- 悪性貧血 ビタミン B12、葉酸が不足して起きる貧血。
- 溶血性貧血 赤血球の膜が壊れてヘモグロビンが流れだし起きる貧血。

### ★ 食事療法のポイント（ここでは鉄欠乏貧血の食事療法について）

1. 食事は1日3色規則正しく食べ、偏食、減食、欠食はなおしましょう。
2. 毎食、主食、主菜、副菜などを組み合わせ、栄養素をバランスよくとるようにしましょう。
3. 良質のタンパク質を含む食品を選びましょう。
4. 鉄分を十分に採りましょう。
5. 造血効果効果のあるビタミン類を十分にとりましょう。



※ 鉄吸収の良いヘム鉄だけでなく、非ヘム鉄もバランス良く摂取しましょう。