

今号の特集は「鉄欠乏性貧血」です。貧血にはいくつか種類がありますが、その多くは鉄欠乏性貧血です。息切れや疲れやすさなどの症状が現れる前から鉄不足は進行するため、予防には日頃の食生活が大切です。

## 鉄欠乏性貧血の食事Q & A



鉄が不足する原因はなんですか？

通常、体内の鉄量は一定に保たれています。ただし、①偏食やダイエットなどによる鉄の摂取不足、②成長や妊娠・授乳などによる鉄の必要量の増加、③胃切除や胃酸分泌低下などによる鉄の吸収低下、④月経過多、潰瘍、痔など失血による鉄の排泄増加、などが原因で不足することがあります。

かくれ鉄不足を防ぐにはどうしたら良いですか？

バタバタして朝は食べない、お菓子でお腹を満たしている、といったことを続けていると鉄不足を招きやすくなります。まずは1日3食きちんと食べることが大切です。ご飯やパンなどの主食に肉や魚などの主菜、野菜やきのこなどの副菜がそろった食事を習慣にしましょう。

鉄を効率よくとる方法はあるですか？

肉や魚に含まれる鉄は吸収率が良いので、鉄を効率よく摂取できます。ほうれん草や小松菜に含まれる鉄は吸収率が悪いのですが、たんぱく質やビタミンCの多い食品を組み合わせると吸収率がアップします。

あなたの食生活をチェック

1日3食きちんと食べている

主食、主菜、副菜をそろえている  
主食…ご飯、パン、麺、芋  
主菜…肉、魚、卵、大豆製品  
副菜…野菜、海藻、きのこ



鉄を多く含む食品をとり入れている



ビタミンCを多く含む食品



### 水煮缶で超お手軽

## あさりと小松菜のあっさり煮浸し



【材料】 小松菜 1束 ◎だし汁 150ml  
4人分 あさり缶 1缶 ◎みりん 大さじ1  
◎酒 大さじ1  
◎醤油 小さじ2  
◎砂糖 大さじ1/2

あさり水煮缶のだし汁ごと使って旨みUP！

【1人前】エネルギー：45kcal たんぱく質4g 塩分：1g 鉄分：2.2mg

【作り方】①小松菜は3cm位にカットする。あさり水煮缶は、あさりと汁を分けておく。

②あさり水煮缶の汁と◎の調味料を鍋に入れる。

③中火で加熱して汁が煮立ってきたら、小松菜とあさりを入れる。

④弱火で3-4分加熱したら完成。

### ポイント

あさりも小松菜も鉄分の多い食材です。小松菜の非ヘム鉄もあさりと一緒に食べれば吸収率アップで良いことづくめです！また、胃酸の分泌が良くなることで鉄の吸収率は上がると言われているので、④の最後に梅干しを1個入れて仕上げると、酸味が加わり胃酸分泌の効果もあって良いかもしれませんね。

### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



### 管理栄養士からのメッセージ

缶詰ってとても便利ですね。お手軽だし、保存も利くし。缶詰が安くなっているとつい買ってしまいます。最近のお気に入り、鯖水煮缶の汁でお味噌汁を作ることです。お湯に水煮缶の汁を入れて、味噌を溶かすだけでできるので、すごく簡単です！鯖がお嫌いであれば是非やってみてください。

