



鉄欠乏性貧血

血液は、主に赤血球、白血球、血小板から構成されています。貧血とは、赤血球（体中に酸素を運ぶ働きをする）が正常値以下に減少した状態のことです。貧血の原因のほとんどが「鉄不足」です。鉄は赤血球を作る材料であるため、鉄不足になると赤血球が減ったり小さくなったり赤みが薄くなったりします。その結果、体全体が酸欠状態になり貧血症状が現われるのです。この鉄不足によって起こる貧血が鉄欠乏性貧血です。

効率よく鉄をとるには？

食べ物に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム」があります。食肉などの動物性食品に含まれるのはヘム鉄、海藻や野菜、大豆などの植物性食品に含まれるのは非ヘム鉄です。腸管での吸収率をみると、ヘム鉄の25%に対して、非ヘム鉄は5%ほどです。同じ量を摂取しても、実際に吸収される鉄分の量はかなり変わってくるというわけです。また、鉄分と一緒に摂ると吸収率が高まる栄養素に、ビタミンCやたんぱく質があります。

鉄欠乏性貧血特有の症状

・爪

爪がでこぼこしたり、縦に線のようなものが入ったり、平べったくなったりします。ひどくなると、爪がもろくなりさじ状爪とよばれるスプーンのように爪が反り返ることがあります。

・舌炎、口内炎、口角炎など

ものを食べたときにしみたり、舌の色が赤くなったり、舌の先の乳頭と呼ばれる細胞が萎縮することによりスベスベとした感じに見えます。

鉄を含む食品

食品名	目安量	鉄含有量
豚レバー	50g	65mg
ほしひじき	10g	5.5mg
納豆	50g	1.6mg
ほうれん草	一食分 60g	1.2mg
切干し大根	一食分 15g	1.5mg



Food Topics

ミネラル満点！！

ひじき



ひじきはカルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維の含有量が特に豊富です。

カルシウムは骨粗しょう症予防に、鉄分は貧血予防に、カリウムは高血圧予防に、食物繊維は便秘解消、大腸ガン予防と積極的に取りたい食材です。またひじきにはβ-カロチン、ビタミンB2も含まれています。

超かんたん！スピードレシピ

ひじき入り 炒り豆腐（4人前）

■ひじき 10g ■豆腐(絹 or 木綿) 1丁(300g)
 ■ちくわ 1~2本 ■人参 中1/3本 ■卵 1個 ■インゲン 5本
 ■ごま油 or サラダ油 適量 ●お水 1/4CUP ●ダシの素 小1/2
 ●醤油 大1 ●砂糖 大1 ●酒 大1 ●塩 少々

1. お豆腐はペーパーに包み、重石を乗せておいておくか、レンジでしっかり水気を切っておく。
2. ひじきはぬるま湯で戻しておく。ちくわは輪切り、人参は細めの千切り、インゲンはサッと茹でて斜め切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、人参、ひじき、ちくわの順に炒めていく。
4. が通ったら、水切りした豆腐を崩しながら加え、●の材料も入れて炒める。
5. 溶き卵を回しいれ、強火で水分を飛ばすように炒る。
6. 汁気がなくなったら、インゲンを入れて完成