

貧血に気をつけよう！

～予防のために知ってほしいこと～

最近やる気が出ない、すぐ疲れてしまう、めまい、立ちくらみをする、そんな症状は出ていませんか？もしかしたら貧血かもしれません。
貧血の大部分を占める鉄欠乏性貧血は、ヘモグロビンの材料である鉄分が体内で不足することが原因です。
貧血予防のために知って欲しい7つのポイントです。



一日に必要な鉄分量は？

鉄分の1日あたりの
摂取推奨量



男性

(18歳～29歳)
7.0 mg



女性

(18歳～29歳)
10.0 mg

<2025年版日本人の食事摂取基準より>

※日本人の食事摂取基準は5年毎に改定。

鉄分を多く含む食品とは？

鉄分を多く含む食品

01 動物性

牛肉、レバー、まぐろ、
かつお、アサリ

02 植物性

小松菜、大豆



カレー粉やココア、ごま、きな粉などにも鉄は多く含まれるので、食事や間食にまめにプラスすると良いです。

鉄分不足を補うには？

ダイエットにより、食事を極端に減らした結果、鉄分の摂取不足が起こることがあります。調理済みの加工食品の利用、外食が多くなると鉄分などのミネラルが不足しがちです。出来るだけ1日に1食は主食・主菜・副菜・汁物を揃えた食事を。

外食の際には青菜や貝類の入った味噌汁を組み合わせると鉄分不足が補えます。



ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。

01 ヘム鉄

主に肉や魚などの動物性食品に含まれます。体内への吸収率が高いです。吸収率は約25%です。

02 非ヘム鉄

植物性食品、乳製品、卵などに含まれます。吸収率が低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると良いです。吸収率は約5%です。

鉄欠乏性貧血の進行

01 貯蔵鉄が減る

体内の鉄のうち3割は、不足に備えるために肝臓や脾臓に蓄えられた貯蔵鉄。これから減りますが、気づかないことが多いです。

02 血清鉄が減る

血清鉄とは貯蔵鉄が赤血球の材料になるために運ばれている途中の鉄で、血液中に存在します。貯蔵鉄の次に血清鉄が減ります。疲れやすいなどの症状が出る場合もあります。

03 ヘモグロビン鉄が減る

最後に赤血球に含まれるヘモグロビン鉄が減ると、体内の鉄が底をつき、貧血が起こります。



鉄の吸収を妨げる成分

普段の食事ではあまり問題はありませんが、鉄の吸収を妨げる成分があります。その為、普段の食事から鉄分をはじめ多くのミネラルを十分に摂ることが大切です。

01 食物繊維

食物繊維は摂り過ぎると鉄分と結合して不溶化し、吸収を妨げ、排出しやすくします。

02 タンニン

緑茶などに含まれるタンニンには鉄と結びついて、体内に吸収しにくくします。

鉄の吸収・造血を助ける食材

鉄の吸収や造血を助ける食材を一緒にとりましょう。

01 良質なたんぱく質を含む食材

牛肉、豚肉、大豆・大豆製品、卵、魚類、牛乳等

03 ビタミンB群を含む食材

あさり、鰯、鯖、枝豆、レバー、ほうれん草等

02 ビタミンCを含む食材

キウイフルーツ、柑橘類、ピーマン、オクラ等



貧血予防 おすすめ メニュー



さば塩焼き



さば味噌煮



旨辛豆腐



パンパンジー豆腐



あじフライ



鶏とオクラの梅だれ和え



ほうれん草ゴマあえ



薩摩ハーブ鶏のレバー煮