

鉄欠乏性贫血



鉄欠乏性贫血と言われたのですが、
食事の注意点はありますか？



鉄欠乏性
貧血は赤血
球の血色素
の材料である鉄が足
りないために起こる
貧血で、貯蔵鉄が減
少している貧血の予
備軍を含めると、日
本人女性の約半数に
該当します。鉄欠乏
の予防や治療には食
事が重要です。諸外
国では国策で鉄欠乏
の予防として麦、トウ
モロコシなどの穀物に
鉄が添加されていま

す。鉄の食事摂取基
準は年齢、性別、月経
の有無で
違いはあ
りませ
ず、多く
の日本人
は基準以
下しか取
れていま
せん。食
物中の鉄
は食品に
より含有量や吸収率
が大きく異なりま

などの動物性食品に
は鉄が多く含まれ、
吸収率も
良好です。
緑黄色野
菜や海藻
類にも鉄
は多く含
まれます
が、吸収率
は高くあ
りません。
しかし、緑
黄色野菜

より含有量や吸収率
が大きく異なりま
す。肉、レバーや貝類
ミンシは鉄の吸収を

促進するので、これら
をバランス良く取るこ
とが重要です。反対に
緑茶や乳製品は鉄の
吸収を低下させるた
め、少し控えるよう
にしてください。



高知高須病院附属安芸診療所
院長 水口 隆さん

安芸市港町2-635 TEL0887-34-3848 〈内科〉