



石元 三千代  
本会管理栄養士

## 第1回 貧血に気をつけよう

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

毎日ランニングをしているUさん。運動をしているから健康維持はOK——と思いきや、今回の健診結果はヘモグロビン（血色素量）が正常値を下回り、軽度の貧血となりました。

ヘモグロビンが少ないと全身に酸素を運搬する能力が低下するため、慢性的な疲れやだるさ、運動中の持久力低下などが起こりやすく、Uさんにとって貧血はパフォーマンスの低下を招いてしまいます。

### ◆不足しやすい鉄

貧血の原因はさまざまですが、ヘモグロビン低下の原因の多くは鉄欠乏によるものです。Uさんは1日に食べる食事の全体量が少なく、十分な鉄分が摂取できていないことなどから「鉄欠乏性貧血」と考えられました。

また、日常的に運動している人は貧血になりやすい条件が重なっています。運動による発汗で鉄の排出量が増えることや、足底部（足の裏）への繰り返す衝撃により赤血球が壊されることで鉄が失われやすくなるため、ヘモグロビンの主な材料であるたんぱく質や鉄

### Uさんのプロフィール

- ・30歳、女性、会社員
- ・BMI 18.5、ヘモグロビン 11.2g/dl
- ・毎晩5～10kmランニングする

### ●ある日の食事内容

- 朝：ごはん1膳、納豆、ヨーグルト、果物
- 昼：パン1個、ツナと野菜大盛りのサラダ、ゆで卵、スープ
- 夕：ごはん1/2膳、豚肉と玉ねぎの生姜焼き、みそ汁
- 間：シュークリーム

分を十分に摂る必要があります。

日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、鉄の推奨量は成人男性では7.5mg、成人女性（月経あり）は10.5mgで、女性は男性より多くの鉄量が必要です。しかし令和元年の国民健康栄養調査の結果では、成人女性の鉄摂取量の平均値は7.5mg。依然として推奨量を下回っています。

### ◆鉄分を効率よく吸収するための工夫

鉄分を多く含む食品の代表にレバー、赤身の肉や魚、大豆製品、緑色の濃い野菜などがあります。

一般的に吸収率の低い鉄ですが、肉や魚に含まれるヘム鉄は比較的吸収率がよく、野菜や大豆製品などに含まれる非ヘム鉄は動物性たんぱく質（肉、魚介、卵）やビタミンC（野菜、果物）と一緒に摂ると吸収がよくなるため、これらを意識して効率よく摂ることがポイントです。

### ◆パフォーマンスを上げるには

Uさんの場合、鉄分だけでなく炭水化物の摂り方も少ないので、摂取エネルギーが不足しないようエネルギー源となる炭水化物も見直す必要があります。

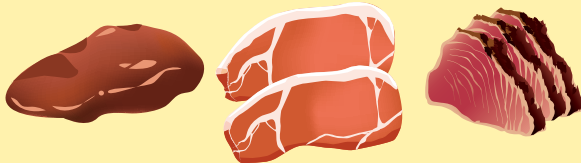
朝、昼、夕の3食で主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を基本に、運動量に見合った量、特に炭水化物を積極的に増やすことをすすめました。

Uさんは、「もっとご飯を食べてもよかったのですね。ランニングを楽しむためにも、しっかりバランスよく食べていこうと思います」と話しておられました。

## 鉄分の多い食品

### ヘム鉄

レバー、赤身の肉や魚、貝類など



### 非ヘム鉄

緑色の濃い野菜、大豆製品、卵など

