

熱田小児科クリニック 掲示板

5月のテーマ

『鉄欠乏性貧血について』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

鉄欠乏性貧血とは、体内の鉄不足によって生じる貧血のことです。血液中には赤血球、白血球、血小板、血漿といった成分が含まれています。このうち、赤血球は全身の組織に酸素を運ぶ役割を果たしており、赤血球に含まれるヘモグロビンが酸素とくっつくことで、酸素が血液に乗って全身へと運ばれます。

このヘモグロビンを作るためには鉄が不可欠で、鉄が不足するとヘモグロビンがうまく作られなくなります。そうすると全身に十分な酸素が行きわたらず、動悸や息切れ、めまい、立ちくらみ、疲れやすいなどの症状が現れるようになります。



乳幼児期は、胎児のときにお母さんからもらった鉄分の蓄えが少なくなる頃と言われています。また、体重が急に増えていくので、鉄分が不足しがちです。

鉄分の不足による貧血が続くと、心身の発達に影響が出ることがあります。思春期には、体の急な成長のために鉄分が必要になります。特に女性では、月経のために鉄分が減り、貧血になります。不規則な食事やダイエット、過激なスポーツなども貧血の原因となります。

貧血を予防するためには…

鉄を多く含む食品といえば、レバーや赤身の肉が代表的です。これらの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」は、体内で吸収されやすいので、貧血気味の人には積極的にとるとよいでしょう。

一方で鉄は、納豆や厚揚げなどの「大豆製品」や、小松菜などの「緑黄色野

菜」にも多く含まれます。これらはヘム鉄に比べると吸収率は劣りますが、野菜だけよりも、ビタミンCや肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と一緒にとることで吸収が高まります。

貧血予防レシピ 「レバーのソース煮」

材料 (2人分)

鶏レバー 240g

◎酒 大さじ2

◎中濃ソース 大さじ3

しょうが ひとかけ

作り方

①しょうがはせん切りにする。

②レバーは小さめの一口大に切り、水につけ軽くかき混ぜる。3回ほど水を変え同様にかき混ぜ血抜きする。

③鍋に◎の調味料とレバー、しょうがを入れて中火にかける。ふつふつしたら弱火にして、10分ほど煮る。