

鉄欠乏性貧血って？

赤血球を構成するヘモグロビンの作るのに必要な鉄が不足することで起こる貧血です。
ヘモグロビンには全身に酸素を運ぶ役割があり、
血液中のヘモグロビン量が減る（＝鉄が不足する）と、酸素を運ぶ力が弱まってしまいます。

診断基準

血中ヘモグロビン濃度 男性：13g/dL 未満 女性：12g/dL 未満
血清鉄の低下、血清フェリチン(貯蔵鉄)の低下

- 鉄の摂取量が不足している
 - …偏食、不規則な食事
- 栄養のバランスが悪い
 - …ヘモグロビンを構成するたんぱく質や鉄、ビタミンB6、B12、葉酸の不足、鉄の吸収をよくするビタミンCの不足
- 鉄の必要量が増加している
 - …思春期（成長期）、妊娠・出産・授乳期
- 多量の出血や慢性的な出血
 - …胃十二指腸潰瘍、痔・月経過多

動悸 息切れ
全身倦怠感

重症では…

匙状爪 舌炎
嚥下障害

貧血を予防するために何をどれだけ食べる？

食品中に含まれる鉄には2種類あります。

鉄の推奨量

※日本人の食事摂取基準 2020年版より

【男性】7.5mg/日（18～64歳）

【女性】10.5mg/日（18～49歳）、11.0mg/日（50～64歳）

※月経のない女性は6.5mg/日 ※妊婦は+2.5～9.5mg、授乳婦は+2.5mg

ヘム鉄

肉や魚などの動物性食品に含まれる



かつお(生)80g 1.5mg



まいわし(生)80g 1.7mg



豚レバー(生)50g 6.5mg
鶏レバー(生)50g 4.5mg
牛レバー(生)50g 2.0mg



くろまぐろ(生)80g 0.6mg



あさり(水煮缶)20g 6.0mg

非ヘム鉄

野菜や海藻、卵、大豆製品に含まれる



小松菜(生)80g 2.2mg



ほうれんそう(生)80g 1.6mg



ひじき(乾)5g ステンレス 0.3mg
鉄窯 2.9mg



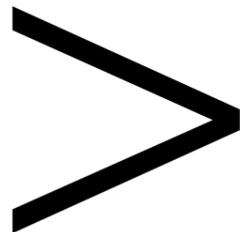
糸引き納豆 50g 1.6mg



たまご(全卵)50g 0.7mg

※卵は動物性食品ですが非ヘム鉄

吸収率



※日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より

いろいろな食品を組み合わせて食べる＝栄養バランスのよい食事が大切

非ヘム鉄を含む食品も、動物性のたんぱく質や緑黄色野菜・果物に多く含まれるビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップします。このように、動物性食品・植物性食品をバランスよく組み合わせて食べることがポイントです。また、柑橘類や酢など酸味を活用したり、よく噛んで食べたりすると、胃酸の分泌が促されて、こちらも鉄の吸収率がアップします。

ミネラルやビタミンの含有量を強化した食品（牛乳・乳製品・飲料）を上手に活用するのも、鉄を摂取するひとつの方法です。