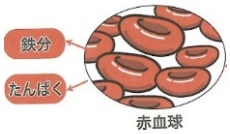
# 貧血予防・改善のための食生活



## 貧血とは

・血液中で酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンや、そのヘモグロビンを持つ赤血球の数が少ない状態のことです。
　➡鉄が血液中のヘモグロビンとなるため、鉄摂取量が少ないとヘモグロビンが少なくなります。
・赤血球やヘモグロビンが少ないと、運動で筋肉がたくさんの酸素を使うときに体中に酸素を十分にいきわたらせることができなくなります。




## ◎貧血になるとパフォーマンスが低下する！

血液中で酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが少ないと、酸素を効率よく全身に運ぶことが出きず、バテやすく、持久力が続かなくなります。
ヘモグロビンを作るには「鉄分」が不可欠です。また長時間の運動や、激しい運動をするほど大量の汗をかきます。汗には鉄分が含まれているので、多くの鉄分を失うため、貧血になりやすくなります。

＜スポーツ貧血の原因＞
①食事からの鉄摂取量の不足
②消化管出血や血尿
③繰り返される衝撃と激しい運動に伴う赤血球膜の血管内破壊(溶血)
④循環血漿量の増大による希釈性貧血(見かけの貧血)
⑤汗からの鉄の損失

# アスリート向けバランスの良い食事とは？

日本人の食事摂取基準2025年版（女性のエネルギーおよび鉄の必要量）活動レベル：高い

| 年齢 | エネルギーkcal | 鉄　mg　推奨量 | カルシウム　mg |
|---|---|---|---|
| 12～14歳 | 2,700 | 12.5mg（月経なし8.0mg） | 800 |
| 15～17歳 | 2,550 | 11.0mg（月経なし6.5mg） | 650 |
| 18～29歳 | 2,250 | 10.0mg（月経なし6.0mg） | 650 |

白飯　200ｇ（茶碗１杯）

312kcal

おにぎり　100ｇ（１個）

約160kcal

アスリートの食事の基本型




【貧血予防・改善のための毎日の食事】
1.欠食をしない
2.バランスの良い食事：主食・主菜・副菜・汁の組み合わせで！
3. 鉄分の多い食品を意識してとる
4.エネルギーを確保するため、毎食主食をしっかりとる
5.カルシウムの摂取についても意識する
（牛乳200mlでカルシウム220mg）
6.必要に応じて補食をとる

主食　米、パン、めんを中心としたもので、エネルギー源となるもの。ご飯の場合、毎食**180ｇ以上**摂取する。

主菜　魚、肉、卵や大豆などのたんぱく質や脂質を多く含むもの。毎食80～100ｇ程度。

副菜　野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラルを多く含むもの。野菜がたっぷり入ったみそ汁などの「**汁**」。

乳類　果物　アスリートはなるべく毎食、牛乳・乳製品、果物をとることが必要**です。**

※主食・主菜・副菜を基本とすることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

# 食事から鉄を摂ろう！

【鉄を多く含む主な食品】
・レバー　・貝類　・ほうれん草　・大豆食品　など




【効果的な鉄の摂り方】

**鉄＋たんぱく質**

ヘモグロビンは鉄とたんぱく質で作られるため、たんぱく質と一緒に摂ることがおすすめです。

**鉄＋ビタミンC**

例)レモン、オレンジ、キウイ、キャベツ、ブロッコリー
ビタミンCは鉄の吸収を良くするため、食後に果物を食べると吸収が良くなります。



【注意すること】

**コーヒーや緑茶**には、鉄の吸収を妨げる成分が含まれています。
→食前食後の3時間は、コーヒーや緑茶を飲まないようにしましょう。




## 【鉄を多く含む食品・料理】


焼き鳥　レバー２本
(60g)
5.4mg


カツオの刺身5切れ
(80g)
1.5mg


納豆1パック
(50g)
1.7mg


あさり10個
(40g)
1.5mg


小松菜と卵の味噌汁
(50g+2/1個)
2.1mg


ほうれん草
小鉢1つ（50g）
1.0mg


小松菜と油揚げにびたし
小鉢1つ（50g、10ｇ）
1.4mg


豚肉生姜焼き
3枚(80g)
0.5mg


ひじきの煮物
小鉢1つ(ひじき5g)
0.8mg


切り干し大根煮物
小鉢1つ(切干5g)
0.6mg

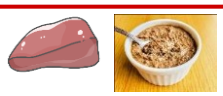
## 【食品の鉄の吸収率につい】

### ヘム鉄

**獣肉類**


牛肉・鶏肉・豚肉など

**内臓およびレバー製品**


レバーペースト、内臓類など

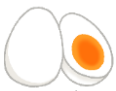
**魚類（血合い部分は特に）**


かつお、いわし、まぐろ　など

吸収率15～25%

### 非ヘム鉄

**卵類**


卵

**貝類**


あさり しじみ など

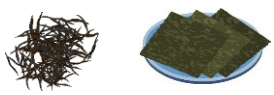
**豆類**


大豆、あずき、ココア など

**緑黄色野菜**


ほうれんそう、小松菜 など

**海藻類**


ひじき、のり など

吸収率２～5%

※**非ヘム鉄**は**ビタミンC**たっぷりの食品と一緒にとると吸収率アップ！