

NST 通信 Vol.18

令和2年9月号

～貧血について～

初秋ですがまだ暑い日が続いています。いかがお過ごしでしょうか？

今回は貧血についてのお話をします。

貧血とは、血液の細胞の一つである**赤血球**や**ヘモグロビン**が低下する病気の総称です。

赤血球は全身に酸素を運ぶ役割を持っており、赤血球が酸素を運ぶためにはヘモグロビン(赤色素)という赤色のタンパク質が正常に機能していません。

貧血では全身に酸素を十分に運ぶ事が出来ないことから様々な症状が起こります。

(例えば体のだるさ・疲労など)

貧血の9割は鉄分不足による鉄欠乏性貧血であると言われています。

そこで、今日は鉄分を含む食材を取り上げていきたいと思います。

鉄には、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる「**ヘム鉄**」と植物性食品や卵・乳製品に含まれる

「**非ヘム鉄**」の2種類があります。

ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。

非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取する事で、体内への吸収率がアップします。色々な食品を組み合わせる事で鉄を効果的に吸収すること、つまりは栄養バランスのよい食事が大切です。



鉄分とビタミンを含む食材

(旬が秋の食材)

いわし 多く含まれる栄養素(ヘム鉄・タンパク質・ビタミン B12・ビタミン B6)

かつお 多く含まれる栄養素(ヘム鉄・たんぱく質・ビタミン B12・ビタミン B6)

さつまいも 多く含まれる栄養素(ビタミン C・ビタミン B6・葉酸)

柿 多く含まれる栄養素(ビタミン C・葉酸)

鮭 多く含まれる栄養素(タンパク質・ビタミン B12・ビタミン B2)



また、枝豆、豆乳、厚揚げ、卵、アサリや牡蠣などの貝類に鉄は多く含まれます。

貧血を予防するおすすめレシピ

<アサリと豆乳のチャウダー> 材料 4人分

*アサリ 350g サツマイモ 中 1個 人参 50g フロッキー 100g

豆乳 200cc 水 200cc コンソメ(キューブ) 1個 塩・こしょう 適宜 バター 10g

(作り方)

- ・人参、サツマイモはサイコロ状に切り、フロッキーは小房に分けレンジで加熱しておく。
- ・塩出したアサリを 100ccの水と大さじ 2 杯の酒でさっと蒸して、容器に取り出しておく。
- ・アサリを蒸した煮汁に、100ccの水を足しコンソメを入れ、人参、サツマイモを入れて煮る。
- ・具材が軟らかくなったら、バター、豆乳、フロッキーを入れて、ひと煮立ちしたら完成。