

貧血症の食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital

貧血症とは？



貧血症には鉄欠乏性貧血,巨赤芽球性貧血、再生不良性貧血などがありますが、生活習慣などが原因のものは、鉄欠乏性貧血症で女性の4人に1人が経験しているといわれています



【症状】

鉄欠乏性貧血は、爪が割れやすい、唇、舌の炎症、髪が抜ける、肌が荒れるなどの症状がみられます
巨赤芽球性貧血は、手足のしびれやチクチクした痛みなどがみられます

貧血症の原因と特徴とは？



【原因】

- ・ダイエットによる偏った食事摂取
- ・バランスの乱れ、タンパク質摂取不足
- ・高齢者に多い食事摂取不足による栄養失調

【特徴】

- ・鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、双方をバランスよく食べていただくことが重要です。
(ヘム鉄)肉、魚など 吸収率 15%~25%
(非ヘム鉄)野菜、豆類など 吸収率 2%~ 5%

食事療法のポイント



(生活習慣に課題の鉄欠乏性貧血)

- ・鉄分の補給
- ・鉄分の吸収をよくする食品摂取
- ・鉄分の吸収を阻害する食品の制限

【鉄の多い食品】

- ・豚レバー、あさり水煮缶詰、大豆、干ひじき、肉

【吸収を促進する因子】

- ・(動物性たんぱく質) 牛肉、豚肉、鶏肉
- ・(ビタミンC) 野菜、果物
- ・(クエン酸) 柑橘系果物、酢

食事療法のポイント



【献立の工夫】

- バランスよく摂取する
主食 + 主菜 + 副菜 + 副々菜
- ビタミンCの多いものと合わせる
オレンジ入豚肉生姜焼き
唐揚げにたっぷりのレモンをかける
小魚とほうれん草の酢の物
- 鉄製の鍋の使用
- 間食(菓子、インスタント食品)を過食するとリン酸塩が多く含まれており鉄の吸収が低下するので気を付けましょう。

