

平成18年の国民健康・栄養調査によると、20～49歳までの閉経前の女性では69.5%の人がフェリチン25ng/ml未満の重度のかくれ貧血といわれている。



かくれ貧血のリスクが高い人は

1. 月経のある女性、特に出血量の多い人。
2. 肉を食べない人、厳格にベジタリアン。
3. アスリート
4. ストレスがある人。
5. 食事のバランスが悪い人。(ダイエットを含)



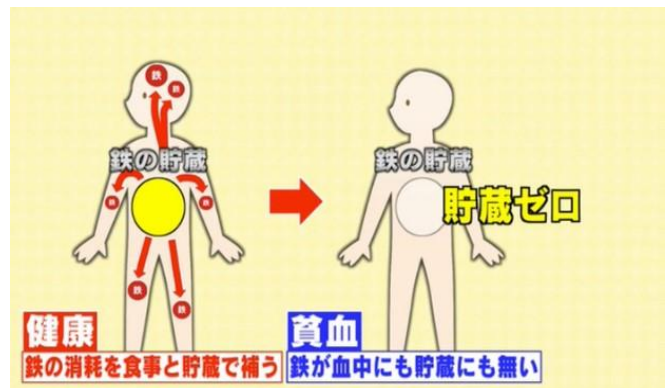
鉄が不足すると、とにかく生命維持のために、まず赤血球に鉄を回す。そのため、それ以外の鉄の重要な仕事ができなくなってしまうので、心身に不調が起きてしまうのである。

鉄は、全身の細胞や臓器で、体を機能させる重要な酵素の活性に不可欠だ。酵素には、神経伝達物質の合成酵素、肝臓の解毒酵素、抗酸化酵素、コラーゲンの合成酵素などが含まれる。

鉄の働きは

1. 赤血球の中の酸素を運ぶヘモグロビンの原材料
2. 骨・皮膚・粘膜の代謝
3. コラーゲンの合成
4. 白血球・免疫機能を維持
5. メンタルに関わる神経伝達物質セロトニン・ドーパミンなどの合成
6. 肝臓の解毒
7. 抗酸化作用

8. 筋力の維持



かくれ貧血になると、これらの多才な働きが低下してしまうため、心身共にパワーダウンしてしまう。一般的な健康診断ではフェリチンは検査項目にないので、医師にフェリチンを含めて検査をお願いすること。対処法としては鉄分の補給である。鉄には動物性の鉄(ヘム鉄)と植物性の鉄(非ヘム鉄)がある。



ヘム鉄が多い食材		非ヘム鉄が多い食材	
豚レバー	カツオ	納豆	ほうれん草
牛ヒレ肉	豚ヒレ肉	菜の花	卵
牛肩ロース	あさり	枝豆	小松菜
カキ	いわし	厚揚げ	焼きのり

非ヘム鉄は、吸収率が2～5%と動物性よりも低い。そのため、酢やレモン果汁と一緒に摂るように工夫が必要だ。ヘム鉄は缶詰の利用がお勧めだ。特にアサリの缶詰(16.5mg/55g)は、含有量が多いのでそのまま味噌汁にすると、効果的だ。鉄の吸収を妨げる食品として、コーヒー、お茶、玄米、ライ麦パンなどがある。

これらの食品は時間を置いて摂ること。食材の鉄分活用カード(参考資料)は、右のQRコードからダウンロードできるのでご利用を。

