

スポーツ栄養士監修 鉄欠乏性貧血

アスリートを含め、貧血の中でも一番多いのが鉄不足による貧血、鉄欠乏性貧血です。

食材に含まれる鉄には肉や魚などの動物性食品に含まれるヘム鉄と、野菜や海藻、大豆製品などの植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は吸収率が15～25%程度、非ヘム鉄は2～5%程度と言われており、ヘム鉄の方が吸収率は高いのですが食事で食べる量は非ヘム鉄を含む食品の方が多いため非ヘム鉄からの鉄補給が重要になります。

非ヘム鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率がアップします。ひじきや小松菜、ほうれん草といった非ヘム鉄を多く含む食品は、野菜や果物などのビタミンCが豊富な食品と一緒に食べることをおすすめします。

貧血の改善や予防のポイントは、①十分なエネルギーとバランスのよい食事、②胃腸の調子を整える、③鉄を含む食品を意識してとる、④ビタミンCをプラスして鉄の吸収率を高める、⑤十分な睡眠をとることです。

鉄の多い食品：レバー、赤身の牛・豚肉、かつお、アサリ、ひじき、小松菜、ほうれん草など

