

「可能性」を失わせる思春期貧血 資料編

鉄欠乏性貧血を予防しよう

指導/福井大学医学部看護学科 講師 森川 浩子



平成18年厚生労働省国民健康・栄養調査報告によると、日本人女子は1～69歳までの世代において、日本人の食事摂取基準（2010年版）による推奨量を満たしていないのが現状です。

思春期は、身体の成長に伴い血液量の増加がおこるため、多くの鉄が必要となります。また女子では、月経が始まるために、定期的に多くの血液が失われていきます。そのため思春期は、男子も女子も鉄欠乏性貧血を発症しやすい年代です。

特に思春期女子においては、“スキニーをカッコよくはきたい”など、やせ願望が強く、無理なダイエットから、鉄欠乏性貧血を発症するケースが増加しています。思春期貧血がおこると、階段を駆けあがると息切れや動悸がおこり、ひと休みしなければ教室にたどりつけなくなったりします。また、授業を受けていても集中できず、本人は頑張っているのに、なかなか成果が出ないなどといったことが起こります。

そこで今回は、連載「『可能性』を失わせる思春期貧血」のまとめとして、成長期に必要な鉄の不足を防ぐ食習慣作りについての資料を紹介いたします。

鉄吸収率upのポイント

鉄

鉄は大きく2種類に分けることができます

ヘム鉄 (吸収しやすい動物性の鉄)

- ・牛肉や豚肉の赤身
- ・レバー
- ・マグロ・カツオなどの赤身

吸収率10～20%

非ヘム鉄 (吸収しにくい植物性の鉄)

- ・ほうれん草など緑黄色野菜
- ・大豆製品
- ・海藻類

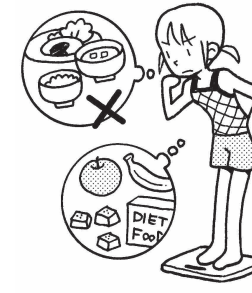
吸収率5%程度

- ①非ヘム鉄はヘム鉄と同時に摂取することで吸収率がUPします。
- ②タンパク質やビタミンCと組み合わせると効果的。

鉄は体内で合成できないため、食事で補給することが大切です。

鉄欠乏性貧血を招く生活習慣

無理なダイエット



偏食



不規則な食生活



鉄欠乏性貧血とは

体内での鉄の役割



鉄+タンパク質

赤血球の主な成分であり、体内に酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンは、鉄を含む構造をしています。

鉄欠乏性貧血が起こると

息切れ



疲れやすい



顔色が悪い



鉄が不足するとヘモグロビンも減少してしまうため、体内が酸素不足になります。学校健診で貧血が見つかったら、必ず小児科を受診しましょう。

1日に必要な鉄 (日本人の食事摂取基準2010年版)

(mg/日)

| | 12～14歳 | | 15～17歳 | | 18～20歳 | |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | (月経なし) | (月経あり) | (月経なし) | (月経あり) | (月経なし) | (月経あり) |
| 男性 | 11 | | 9.5 | | 7 | |
| 女性 | 10 | 14 | 7 | 10.5 | 6 | 10.5 |

女性は月経によって毎月多量の血液を失うため、男性以上に鉄を摂取することが必要です。

鉄たっぷりご膳の作り方

京都大学医学部附属病院栄養管理室/天谷調理製菓専門学校による共同作成

ひじきとゴボウの炊き込みご飯

【材料】(1人分)

- ・米 2カップ
- ・乾燥ひじき 10g (水でもどしておく)
- ・にんじん 80g
- ・干しいたけ 4枚 (水でもどしておく)
- ・油揚げ 1枚
- ・ごま油 大さじ1/2
- A: 酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1/2
- B: だし汁200cc、シタケのもどし汁+水240cc

【作り方】

- ①米をとぎ、ザルにあげる。
- ②にんじんは3cmの千切り、ゴボウはささがき、もどした干し椎茸は薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋にごま油を入れ、②ともどしたひじきを炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④炊飯器に①と③とBを入れて炊く。



鉄を多く含むひじき、油揚げなどを使った炊き込みご飯は、おかずに鉄の吸収率をあげるブリや、ビタミンCを含むサツマイモと組み合わせるのがよいでしょう。

【献立例】ひじきとゴボウの炊き込みご飯、ブリの照り焼き、サツマイモのみそ汁、ほうれん草のごま和え

ご飯とおかずと野菜を組み合わせ、バランスの良い食事をとることが大切です。

参考:平成21年度福井県立大学連携リーク連携研究推進事業「Be 元気 思春期貧血を見つける・なおす地域資源の開発」の助成による「思春期貧血ガイドブック」