

2025 年
7 月

栄養だより

テーマ:鉄欠乏性貧血

本通調剤薬局グループ
Hondori Akebono Pharmacy

あじさい薬局
管理栄養士 吉田

について知ろう!

鉄欠乏性貧血とは?

鉄分が不足して、体中に酸素を運ぶヘモグロビンが作られなくなるため起こります。

鉄の摂取不足だけではなく
出血による損失なども原因となります。

<主な症状>

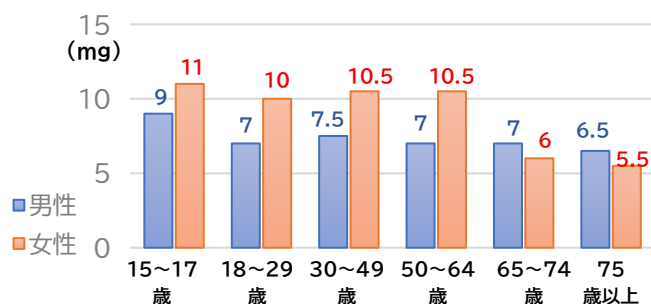
- ★肌荒れ、爪の変形
- ★立ちくらみ、めまい、眠気
- ★息切れ、動悸
- ★だるい、疲れやすい など



鉄分は 1 日にどのくらい必要?

★成長期には多くの鉄分が必要です

★女性は月経がある期間は特に多くの鉄分が必要になります



※「日本人の食事摂取基準」(2025 年版) より

貧血予防・改善に必要な栄養素

貧血は鉄不足だけが原因と思われるがちですが、習慣的な欠食による栄養不足も貧血に繋がる場合があります。毎日朝食を抜いたり、ダイエットなどで減食・欠食をしていませんか?

まずは 1 日 3 食しっかり食べ、それにプラスして必要な栄養素に気をつけていきましょう!

鉄分

吸収率の良い「**ヘム鉄**」と吸収しづらい「**非ヘム鉄**」があります。**非ヘム鉄**は動物性たんぱく質や**ビタミン C**と組み合わせると吸収率がアップします



非ヘム鉄



たんぱく質

良質なたんぱく質を含む食品を毎食とるようにしましょう。
鉄の吸収を助けます。



ビタミン C

柑橘類に多く含まれます。
鉄の吸収を助けます



ビタミン B12・葉酸

様々な食品を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう



鉄分たっぷりレシピ

かつおのユッケサラダ

<材料(2 人分)>

- かつおのたたき...150 g
- 水菜...1~2 株
- ★いりごま...大さじ 1
- ★しょうゆ...大さじ 1
- ★ごま油...小さじ 2
- ★酢...小さじ 1
- ★コチュジャン...小さじ 1
- ★にんにくチューブ...2cm
- ★砂糖...少々
- 卵黄...1 個

<作り方>

- 1 かつおは 1cm 程度の棒状に切り、ポリ袋に入れて★と混ぜ合わせる。冷蔵庫で 10 分ほど置く。
- 2 水菜は 3~4cm 幅に切る。(水菜以外の野菜でも OK!)
- 3 器に水菜を敷き、①のをせ、卵黄をのせる。

本通調剤薬局グループホームページでは過去の栄養だよりも掲載していますのでぜひご覧ください!
ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください



健康サポート薬局 (えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局)