

栄養科だより

2023年7月号

川久保病院栄養科

夏バテ？その症状、 じつは「貧血」かも！

暑い日が続くようになってきました。早くも夏バテのような症状が表れている人はいませんか？「だるい」「眠れない」といった鉄欠乏性貧血の症状は、一見、夏バテに似ています。しかし、貧血と夏バテでは原因が異なるため、自己判断で誤った対処をすると改善されません。「夏バテ」か「鉄欠乏性貧血」か、どうすれば見分けられるのでしょうか？正しい対処法と一緒に紹介していきたいと思います。

どこが
違うの？

「夏バテ」と「貧血」

下のチェックリストで、思い当たることはありませんか？
複数該当したら要注意。鉄欠乏性貧血かもしれません。

— 貧血チェックリスト —

- ① 疲れやすい
- ② 眠れない
- ③ 階段で息が切れる
- ④ めまい、立ちくらみをよく起こす
- ⑤ 爪が弱くなった
- ⑥ 顔色が悪い
- ⑦ 氷を大量に食べてしまう
- ⑧ 月経の出血量が多い
- ⑨ 胃を切除した経験がある
- ⑩ 食事に偏りがある、肉を食べることが少ない



鉄欠乏性貧血の症状と対処法

- ① 疲れやすい ② 眠れない

対処法 睡眠時間と鉄の確保を！
寝室環境のチェックを！

疲労感や睡眠不足で増大するため、まずは睡眠時間の確保を。それに加えて食事でもしっかり鉄をとるようにしましょう。

また、パジャマに着替えて寝る、寝る直前までスマホを操作しないなど、寝る際の環境を整えることも大切です。夏場は室温管理にも気をつけて。

- ⑦ 氷を大量に食べてしまう
⑧ 月経の出血量が多い

対処法 病院で受診を。

貧血の人では、氷をガリガリむさぼるように食べる「氷食症」が多く見られます。また、経血量の多い「過多月経」は、貧血を起こす原因の1つとなります。このような症状がみられる方は一度受診し、適切な治療を受けましょう。

- ④ めまい、立ちくらみをよく起こす
⑤ 爪が弱くなった
⑥ 顔色が悪い

対処法

食事と睡眠(生活習慣)の改善を！

めまいの原因と症状はさまざまですが、貧血により脳が酸欠になって起こるめまいは、足元が安定しないふわふわとした感覚を伴うのが特徴です。また、貧血になると爪が弱り薄く割れやすくなったり、爪の中央部分がへこんで先が反り返る「スプーンネイル」がみられることも。

これらの症状では、食事と睡眠を整えることが最も重要です。生活習慣の改善に取り組みましょう。

- ③ 階段で息が切れる
⑨ 胃を切除した経験がある
⑩ 食事に偏りがある、肉を食べることが少ない

対処法

バランスのよい食事を！

まずは、鉄がたっぷりのバランスのよい食事を心がけましょう。造血を促すビタミンB₁₂や葉酸も積極的に取り入れて。貧血の人は血液の酸素運搬力が低下しているため、呼吸数を増やして多くの酸素を全身にめぐらせようと体は無理をしてしまいます。胃を切除している場合には、栄養素の消化吸収能力が低下しているため、貧血の危険要因となり注意が必要です。ダイエットや偏食によって鉄不足に陥ることもあるため注意しましょう。

貧血を克服する食事とは…

鉄たっぷりのバランスのよい食事

鉄を多く含む食品は、カツオやマグロなどの赤身魚、レバーや牛赤身肉、貝類、青菜、豆類、海藻類などです。植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は、動物性食品に含まれる鉄（ヘム鉄）に比べて吸収されにくいのですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。

また、赤血球を作るには、葉酸やビタミンB₁₂も必要です。鉄だけではなく、バランスよく食べることが大切です。

※成人の鉄必要量：6.5mg/日

アサリとつるむらさきの カレー醤油炒め

1人分72kcal 食塩相当量0.7g

材料/2人分

アサリ水煮缶	50g
つるむらさき	150g
しょうが	1かけ
サラダ油	小さじ1と1/2
カレー粉	ティースプーン1と1/2
しょうゆ	小さじ1

鉄の宝庫といえば缶詰のアサリ。葉酸もとれるつるむらさきと一緒に、カレー風味で炒めます。

1人分
鉄
8.0mg

作り方

- 1 アサリは缶汁をきっておく。つるむらさきは茎の太い部分を4cm程度の斜め切り、葉の部分は食べやすい大きさに切る。しょうがは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとつるむらさきの茎を入れて炒める。しんなりしたらアサリとつるむらさきの葉を加えてさらに炒め、カレー粉としょうゆを加えて混ぜ合わせ、できあがり。

※栄養と料理（2018・8月号）より抜粋

栄養の日
サステナブルに食べよう

「ほとほとの栄養バランス」とは？

栄養の日・栄養週間2022
ムーミンとコラボレーション

自分の健康を考えることは、地球のためにもつながります。「ほとほとの栄養バランス」とは、とり過ぎていて人は控えめに、不足している人は補うという意味です。健康な状態をより長く継続することへつながり、健康問題を解決していくきっかけになるはずです。今回はバランス栄養食について紹介します。ぜひご活用ください。

具だくさんの汁物は バランス栄養食

水分の中に溶け出した栄養素も余すことなくとれる汁物は、具だくさんにするほどおいしくて体にいいバランス栄養食になります。冷蔵庫のあまり野菜や、豆腐はもちろん、肉や魚などのたんぱく質も、毎日のみそ汁やスープに活用しましょう。

※ 栄養 Wonder BOOK より一部抜粋

