



あけましておめでとうございます。
高齢者は、食事内容が偏ったり、量が不足しやすく、食事がきちんと摂れていない場合には、低栄養や貧血になっていることがあります。



貧血とは？

血液中のヘモグロビンが少ない状態が貧血です。血液検査のヘモグロビン値が男性 13 mg/dL 以下、女性が 12 mg/dL 以下が目安となります。



ヘモグロビンは体内に酸素を運ぶ働きをしているため、貧血になると全身が酸素不足になります。症状としては、頭痛やめまい、顔色が悪い、息切れしやすい、爪が薄く反り返る（スプーン爪）、疲れやすいなどです。

このような症状があれば、まず主治医の先生に相談して診断を受けましょう。貧血にはいくつかの種類がありますが、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足するために起こる鉄欠乏性貧血が場合がほとんどです。高度な貧血の場合、食事療法と合わせて鉄剤での薬物療法や輸血を行う場合もあります。



鉄を補う食事のポイント

①規則正しくバランスの良い食事を。いろいろな食品を偏りなくとるようにしましょう。

②鉄分の豊富な食品を取り入れる。食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります（右グラフ）。非ヘム鉄はヘム鉄に比べ吸収されにくいですが、③に示す食べ合わせを意識すると吸収率をあげることができます。



③食べ合わせで鉄の吸収を増やす
吸収を高めるもの

タンパク質（肉、魚、卵、豆腐）
ビタミン C（野菜、果物）は鉄の吸収を助けてくれます。



吸収を下げるもの

コービー、紅茶、緑茶などに含まれるタン



ニンは、鉄の吸収を防ぎます（麦茶やほうじ茶、ウーロン茶などはタンニンが多くないのでお勧めです）。

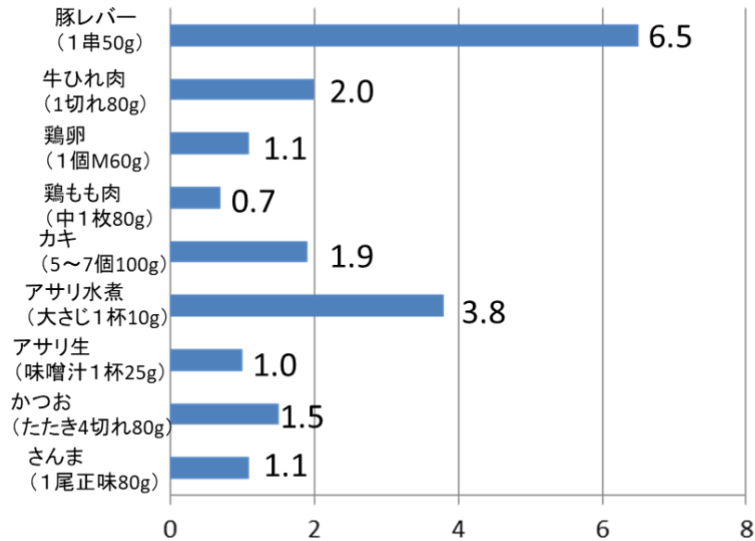
④鉄の吸収を高めるためには十分な胃酸の分泌が必要です。柑橘類、酢の物など酸味のある食品を摂り、胃粘膜を刺激することで胃酸の分泌を増やすことができます。よく噛むと胃液が食物に作用しやすくなります。また、リラックスすることで、胃の動きが活発になり胃酸の分泌が促進されます。ゆっくり楽しく食事するように心がけましょう。



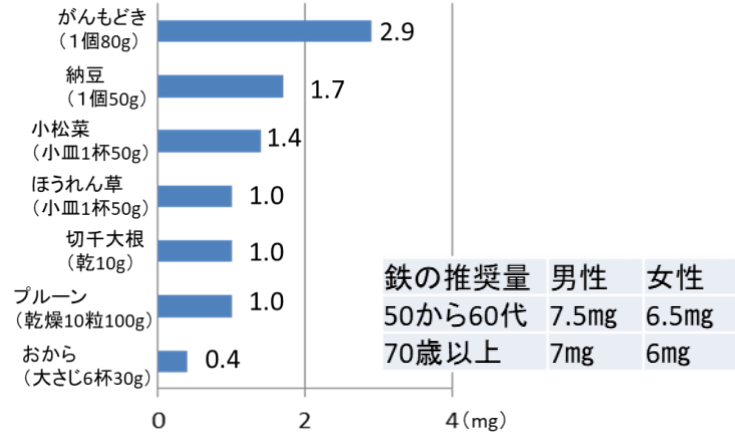
⑤鉄を多く含む栄養機能食品の利用

鉄を配合したふりかけ、ゼリー、ウエハースなどの栄養機能食品が市販されています。食事、間食に取り入れることで、無理なく手軽に鉄の補給ができます。

動物性食品（ヘム鉄）：吸収率 15～20%



植物性食品（非ヘム鉄）：吸収率 2～5%



鉄の推奨量	男性	女性
50から60代	7.5mg	6.5mg
70歳以上	7mg	6mg

参考 国立がん研究センター東病院 貧血がある方の食事

益田市介護老人保健施設 栄養ニュース（貧血について）

作製 ケンユウ学校町薬局