

## 知っていますか？貧血のこと

貧血は、誰もが聞いたことのある身近な病気ですが、  
皆さんはどのくらい貧血のことを知っていますか？

貧血とは、いわば“体が酸欠状態”であることを言います。

私たちの体には、酸素が必要です。

体に入ってきた酸素は、赤血球中に含まれる“ヘモグロビン”とくっつき、  
体の隅々まで運ばれていきます。

貧血は、何らかの原因により酸素が体に回らず、  
頭痛・動悸・息切れなど様々な症状を引き起こしてしまうのです。

では貧血はどのように予防すればよいのでしょうか？

まず基本は、しっかり3食バランスのとれた食事をする事。  
主食・主菜・副菜を取り揃えた食事をしましょう。

そして、そこにプラスしたい栄養素が“鉄”です。

なぜかというと、

先程もでてきた赤血球中の“ヘモグロビン”は、鉄を材料にして作られるからです。  
鉄は、レバーやあさり、ひじき・小松菜・ほうれん草などに含まれています。

また、鉄はビタミンCと仲がよく、一緒に摂ると吸収力がアップします。  
鉄・ビタミンCを意識して食卓に多く取り入れていきましょう。

このコラムは、一般的な内容です。貧血は、様々な原因で起こります。  
また発症にも個人差があり、背後には大きな病気が潜んでいる可能性もあります。

貧血は身近な病気と放置せず、体からのサインと捉え、向き合っていきましょう。