

# 貧血をふせぐ食事

貧血を防ぐには、欠食なく1日3回、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べる事が大切です。その上で鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助ける栄養素、血を作るのに必要な栄養素を意識的に摂りましょう。

## 鉄の多い食品

- 赤身の魚、魚の血合い、赤身の肉
- 卵黄、貝類、豆、豆製品



- 未精製穀物、オートミール



- 濃い緑の野菜（ほうれん草、小松菜、菜の花など）



- 鉄鍋、鉄のフライパンで調理した料理
- 鉄分強化食品



## 鉄の吸収を助ける栄養素

- ビタミンC  
→キャベツ、じゃがいも、果物など



- 乳酸、クエン酸  
→乳製品、かんきつ類、トマトなど



- 動物性たんぱく質  
→肉、魚、卵、乳製品

## 血を作るのに必要な栄養素

- ビタミンB12  
→貝類、青背の魚、うずらたまご、チーズ



- 葉酸  
→ブロッコリー、アスパラガス、いちご、納豆、枝豆 など



食事についてのご相談は

三鷹市総合保健センター 0422 (24) 8266



## 妊娠中、出産後は特に貧血になりやすい

妊娠中はお腹の赤ちゃんにたくさんの鉄が分け与えられることで鉄の必要量が増加します。またつわりや大きくなる子宮の影響で食事が思うようにすすまないことも多く、鉄不足になりやすい状況です。

出産前には赤ちゃんのために食事を気をつけている方が多いのですが、産後も注意が必要です。なぜなら出産では、たくさんの血液が体から失われます。血液が少なくなっているところに、慣れない育児で食事や休養がままならず、気づかぬうちに貧血になりやすいのです。

近年、鉄不足と心の不調の関連性が注目されています。子育てを楽しむためにも、まずはご自身の体調を振り返ってみませんか。

## 鉄が不足するとどうなるの？

最近こんなことありませんか？

頭痛や  
めまいがする

体がだるい

疲れやすい

立ちくらみがある

爪が割れやすい

元気が出ない

口内炎が  
できやすい

すぐに息が切れる



➡ それは貧血の症状かもしれません

近年、出産後に貧血の人は産後うつリスクが高まる可能性があると言われてれています。

※症状がひどいときは医師に相談してください。