



管理栄養士
高山 智絵子

貧血と食事について

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。妊娠中は、出産に向けて身体が変化していくため、さまざまな体調不良が起こりやすくなります。代表的なものが、おくみ・貧血・便秘です。その中でも今回は貧血と食事についてお話しします。

貧血ってなに？

血液に含まれる赤血球や鉄色素(ヘモグロビン)が不足していることを貧血といいます。ヘモグロビンは血流に乗って酸素を身体の隅々まで運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビン量が低下すると身体に十分な酸素が行き渡らず、立ちくらみや動機、息切れなどの症状があらわれることがあります。軽度の貧血であれば自覚症状もなく、母体や胎児に問題がないことがほとんどですが、重度となれば早産や発育不全による胎児への影響、産後の回復が遅れることもあります。



どうして貧血になるの？

- 鉄の必要性が高まる
赤ちゃんが大きくなるにつれ必要な鉄分を吸収するため、お母さんの血液中の鉄分が減ってしまいます。
- 食事が摂れない
つわりがひどく食欲がない、お腹が大きくなり胃が圧迫されて食べたいのに食べられないなどの理由で食事が減り栄養不足になってしまうことがあります。
- 出血、悪露
個人差はありますが分娩時、もしくは帝王切開時、産後1ヶ月程悪露などの出血があります。
- 母乳
母乳は血液から作られます。お母さんが鉄不足だと母乳中の鉄分が少なくなる可能性があります。



妊娠中に引き起こしやすい貧血は鉄分不足による鉄欠乏性貧血がほとんどです。また、妊娠中は身体の血液量が増えます。ですが、血液中の赤血球などの成分量は変わらないため、血液が薄まった状態となり、希釈貧血といわれる見かけ上の貧血になることもあります。

改善するためには？

主に食事療法と鉄剤で改善します。鉄剤には吐き気や嘔吐、食欲不振などの副作用が出る方もいらっしゃいます。そのため、注射や漢方(胃腸の働きを良くし、消化吸収の機能を高める)で改善する方法もあります。他にも分娩時の出血多量により輸血が必要になることもあります。

食事で摂ろう！

この時期は貧血になりやすい…

1日の鉄分推奨量 成人女性(食事摂取基準2020)

非妊娠時(月経あり)	妊娠初期	妊娠中期・後期	授乳期
10.5mg	9mg	16mg	9mg

1. 鉄が多く含まれる食品を摂る

◇ヘム鉄…赤肉や青魚などの動物性食品に含まれ、体内に吸収されやすいです。(吸収率10~20%)

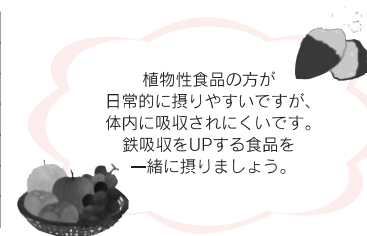
動物性食品	1食分の目安量	鉄含有量(mg)
鶏レバー	30g	2.7
鶏もも肉	80g	1.7
牛もも肉	80g	1.9
いわし	80g	1.7
かつお	80g	1.5
あさり	40g	1.5



レバーは鉄分が豊富ですが摂り過ぎに注意。ビタミンA(レチノール)が含まれるため、摂り過ぎると胎児に先天異常が起こります。週に1、2回小鉢程度30gがおすすめです。

◇非ヘム鉄…大豆製品や青菜などの植物性食品に含まれ、体内に吸収されにくいです。(吸収率2~5%)

植物性食品	1食分の目安量	鉄含有量(mg)
木綿豆腐	100g	1.5
納豆	40g	1.3
豆乳	200ml	2.4
ほうれん草	60g	1.7
小松菜	60g	1.7
乾燥ひじき	10g	5.8



植物性食品の方が日常的に摂りやすいですが、体内に吸収されにくいです。鉄吸収をUPする食品と一緒に摂りましょう。

2. 鉄吸収率を上げる

◇ビタミンCを摂る…非ヘム鉄の吸収率を上げる効果があるため、一緒に摂りましょう。

主にレモンやみかん、キウイなどの果物、大根やピーマン、キャベツ、さつま芋などの野菜、芋類に多く含まれます。ただしビタミンCは熱に弱く、加熱すると壊れてしまいます。そのため、生のまま食べる果物や大根おろしにするとおすすめです。また、調理する際は加熱しすぎないように注意したり、加熱してもビタミンCが壊れにくいピーマンやさつま芋などを選んだりするといいです。野菜をボイルした後のゆで汁に栄養分があるため、スープにしてゆで汁を捨てないよう工夫してみてください。

3. 良質の蛋白質を十分に摂る

血液中のヘモグロビンは主に鉄と蛋白質から作られます。肉や魚、卵、大豆製品など様々な種類から蛋白質を摂るようにしましょう。

4. よく噛んで食べる

鉄の吸収には胃酸が必要です。胃酸の分泌を活発にするため、よく噛んで食べましょう。また、酢や柑橘類など酸味のある食べ物は、胃酸の分泌を促進し食欲増進に効果的です。リラックスした食事も胃酸の分泌が多くなるといわれています。



おすすめレシピ

豆腐白玉 2人分(10コ)



〔材料〕絹ごし豆腐 ……80g
白玉粉 ……80g
水 ……適量
黒蜜 ……大さじ1
きな粉 ……大さじ1/2

〔作り方〕
①豆腐はキッチンペーパーにつつま、30分ほど重しを乗せて水分を切っておく。
②白玉粉と豆腐をしっかりと混ぜ合わせ、耳たぶ程度の硬さになるように水を足していく。
③お好みの大きさに生地を丸める。
④沸かした湯の中に入れ、浮き上がってきたら氷水が流水にさらして冷やす。
⑤黒蜜やきな粉をかける。



貧血予防、改善のためには食事を摂ることが大切です。まずは1日3食しっかり食事を摂るようにしましょう。その上で鉄分が多い食品を取り入れてみてください。食事で摂ることが難しい場合は鉄分強化食品(ヨーグルトやウエハース、ゼリーなど)を利用するのもおすすめです。ただし糖分が多い飲み物は飲みすぎないようにしましょう。妊娠前は食事について気にしなかった方は少ないと思います。これから過ごしていく中で、食事は欠かせません。赤ちゃんとお母さんの為にも妊娠を機に食事について考えてみてくださいね。