



管理栄養士
榎本 琴香

貧血を予防しましょう

木々の新緑が春光に映える季節になりました、皆様はいかがお過ごしでしょうか。
今回は妊娠期・授乳期の貧血を予防する食事について紹介します。

貧血とは？

血液は身体の中を巡る重要な体液で、全身に酸素や栄養分、ホルモンなどを届ける役割があります。

「貧血」とは、血液中の赤血球が少なくなったり、赤血球に含まれるヘモグロビンという色素が少なくなった状態です。ヘモグロビンは血流に乗って酸素を身体のすみずみまで運ぶはたらきをしています。

そのため、貧血状態になると身体の各器官に酸素が行き渡らず、様々な不調が現れます。主な貧血の症状として、めまいや立ちくらみ、動機、息切れ、頭痛などがあります。重度になると赤ちゃんの発育不全や切迫早産のリスク、産後の回復の遅れなどの影響があります。生まれた赤ちゃんへの影響として、お母さんが貧血であれば母乳中の鉄分が減ってしまい、赤ちゃんの栄養不足にもつながります。



なぜ貧血が起きやすいの？

妊娠期の貧血の原因には主に次の2つがあります。

●赤ちゃんの成長に伴った鉄分の必要量がふえる

妊娠すると母体だけではなく、お腹の中の赤ちゃんにも栄養と酸素を与える必要があります。赤ちゃんが成長するにつれ鉄分の吸収量も増えるため、お母さんの血液中の鉄分が減ってしまいます。

●食事での鉄分不足

つわりがひどく食事がとれていなかったり、赤ちゃんが大きくなり胃の圧迫感から食事が十分にとれていない場合、栄養不足による貧血が見られます。

産後の貧血の原因は出産時または帝王切開時の出血や産後1か月前後の悪露などの出血があります。

改善・予防しましょう！

主に食事療法と鉄剤や漢方で改善します。予防するためには日頃からなるべく多くの鉄分を摂るよう心掛けることが大切です。つわりがひどい場合は市販の鉄分補強食品に頼ることもおすすめです。

令和6年の厚生労働省の調査によると日本人女性の鉄分の摂取量は20代で6.4mg、30代で7.1mg、40代で6.9mgでした。

1日の鉄分推奨量(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:鉄分が多く含まれる食品を上手に利用

赤身肉や魚など、特定の食品に偏らず、色々な食材を主菜や副菜として利用しましょう。
鉄分の多い食品は動物性食品(ヘム鉄)と植物性食品(非ヘム鉄)の2つに分けられます。

《ヘム鉄》
赤身肉や青魚に多く含まれ、体内に吸収されやすいです(吸収率15～25%)

豚レバー (80g) 10.4mg	鶏レバー (100g) 9.0mg
牛レバー (100g) 4.0mg	牛もも肉 (100g) 2.7mg
あさり (60g) 1.9mg	牡蠣 (100g) 1.9mg
鶏卵 (1個) 1.8mg	マグロ刺身 (70g) 1.4mg
かつお (70g) 1.3mg	

レバーには鉄分が豊富ですが、ビタミンAの含有量が多いため、特に妊娠初期には食べすぎには注意が必要です。食べすぎると胎児奇形の異常という影響が出ることが報告されています。週1回30g程度がおすすめです。

《非ヘム鉄》
大豆製品や青菜、海藻に多く含まれ、体内に吸収されにくい(吸収率2～5%)

納豆 (50g) 1.7mg	枝豆 (50g) 1.3mg	豆乳 (100ml) 1.2mg
小松菜 (100g) 1.1mg	ほうえん草 (100g) 0.8mg	乾燥プルーン (50g) 0.3mg

ひじきなどの海藻にも鉄分が含まれます。ひじきは鉄銅を使って調理することで鉄分を含ませることが出来ます。

2:良質のたんぱく質を十分にとる

血液中のヘモグロビン(色素)は主に鉄とたんぱく質からつくられます。
肉、魚、卵、豆腐などいろいろな種類からたんぱく質を摂りましょう。

3:鉄分を効率よく摂取する

ビタミンCや葉酸の多い食品は鉄の吸収をよくします。
ビタミンCは大根やトマト、レモンやオレンジなどの果物に多く、熱に弱いので生で食べることをお勧めします。
葉酸はホウレン草やキャベツ、ブロッコリーなどの野菜に多く、水に溶けやすいためボイルすると茹でずに葉酸が解け出てしまいます。おすすめの食べ方は蒸し野菜やスープに入れ、汁ごといただくことです。

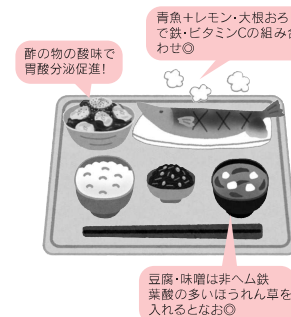
4:よく噛んで食べる

鉄分の吸収には胃酸が必要です。胃酸の分泌を活性にするため、よく噛んで食べましょう。また、酢や柑橘類などの酸味や香味野菜、香辛料を適量使うと、胃の粘膜を刺激して、胃酸の分泌がよくなり、食欲増進にも効果的です。

5:鉄分の吸収を阻害するものもあります

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害してしまうため、食事中や食後1.2時間は摂らないようにしましょう。食事中、食後の飲み物はタンニンが少ない麦茶や玄米茶、ほうじ茶にしましょう。

【鉄分を効果的に摂れる献立例】



日本人女性は貧血になりやすい傾向があります。特に妊娠期、授乳期の女性はお腹の中の赤ちゃんへの影響や母乳中の栄養素の維持のため、産後の回復のために貧血を予防しておくことが大切です。まずは1日3食しっかり食事を摂ること。それに加え、鉄分の多いもの、効率よく吸収するために組み合わせを考えた食事を摂りましょう。つわりの影響で1日3食バランスの良い食事を摂ることが難しい場合は、サプリメントや栄養強化食品に頼ることも大事です。お母さんの素敵なマタニティライフ、赤ちゃんの健やかな成長に食事は欠かせないものです。ご自身の食生活を見直す機会になってもらえると嬉しいです。