



夏バテかな？ それ、貧血かもしれません！

管理栄養士 川里 明子

暑い時期は汗をたくさんかきますね。夏バテの原因には、室内外の温度差による自律神経の乱れや発汗や飲水不足による脱水・熱帯夜での睡眠不足など様々考えられますが、貧血によって夏バテに似た症状が出ている場合もあります。ご自身の生活状況や食事内容を振り返ってみましょう。

貧血と聞くと、まず鉄分の摂取不足が考えられます。日本人の鉄分摂取量はこの40年で半分近くにまで減ってしまっているそうです。食生活の変化や、鉄の調理器具を使わなくなったこと等が理由と考えられています。では鉄分の喪失はどうでしょう？ 私たちは毎日の汗や尿・便・抜け毛・皮膚のはがれなどで、知らず知らずのうちに鉄を流出しています。さらに運動した時の足裏の衝撃や、拍手や太鼓をたたいた時の手のひらへの衝撃などで毛細血管の中の赤血球が壊れ、鉄分が消失してしまうのです。日頃から激しい運動を行っている方や鉄分不足かなと思ったら、意識的に鉄分を取るよう心がけましょう。女性の場合は経血による出血や妊娠・授乳により鉄の必要量が増えることで不足が起こりやすくなります。そのほか重度の貧血や消化管出血、胃切除後などの疾患による貧血の場合は医療機関を受診しましょう。



厚生労働省から発表されている「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、18歳、69歳の男性は1日あたり7.0〜7.5mg、女性は10.5〜11mg(月経なしの場合は6.0〜6.5mg)の鉄分を食事から取るよう推奨されています。鉄分を多く含む食品には、マグロの赤身やカツオなどの魚類レバーや赤身肉などの肉類、海藻類、青菜などの野菜類があります。鉄分は含まれる食材と吸収率でヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は肉類や魚介類など動物性食品に含まれ、吸収率は10〜20%、非ヘム鉄は野菜や海藻など植物性食品に含まれ、吸収率は1〜6%とされています。鉄分は元来吸収率の悪い栄養素なので、他の栄養素と一緒に摂取して吸収力をアップさせましょう。吸収力を上げるには、鉄分と一緒にたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることをお勧めします。また造血作用のあるビタミンB12や葉酸なども摂取すると良いでしょう。貧血のレベルによっては、食品のほかに鉄剤やサプリメント・鉄補強食品などで補う場合もありますので、医師や栄養士へご相談ください。



反対に鉄分と相性が悪い成分もあります。その成分とはカフェインとタンニンで、日本茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒーなどに含まれており鉄分の吸収が大きく阻害されることが分かっています。食事の時や前後にどうしてもお茶が飲みたいという場合は、カフェインやタンニンの含有量が比較的少ない麦茶やほうじ茶にするといいでしょう。なお、食後1時間ほど空ければ、どのお茶を飲んでも影響はないとされています。

