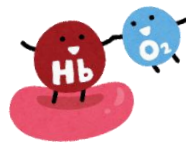


## 鉄を上手に摂る方法

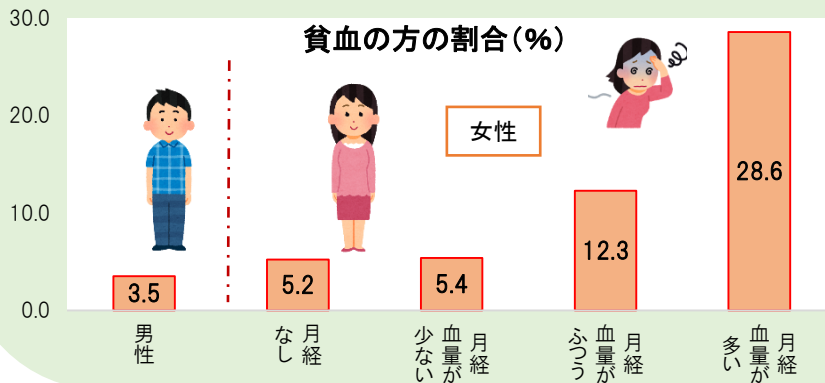


### <1日に必要な鉄の量>

	男性	女性 月経なし	女性 月経あり
30-49歳	7.5 mg	6.5 mg	10.5 mg
50-69歳	7.5 mg	6.5 mg	10.5 mg
70歳以上	7.0 mg	6.0 mg	-

鉄が不足すると**貧血**になり、**運動機能の低下**や**爪の変形**などに繋がります。貧血予防には、食事から十分に鉄を摂取することが重要ですが、女性の場合、**月経による血液の損失が鉄不足に及ぼす影響が大きい**ことがわかっています。一日に必要な鉄の量を示した右の表を見てください。月経のある女性では、1日に**10.5 mg**の鉄を摂取する必要があり、月経のない方の約1.5倍の鉄が必要になります。

また、下のグラフは、本センターの人間ドック受診者における、**貧血の方のパーセンテージ**を性別と月経の状況ごとに表しています。月経のある女性には、月経血量を「少ない」「ふつう」「多い」で自己評価していただきました。これを見ると男性よりも女性で、特に月経血量が多い女性で貧血の方が多いことが分かります。閉経前の女性で**月経血量が多いと感じている方は、特に意識して鉄を摂取する必要があるかもしれません。**



実際に検査結果をみて貧血でないか確認してみましょう！

あなたのヘモグロビン値は...

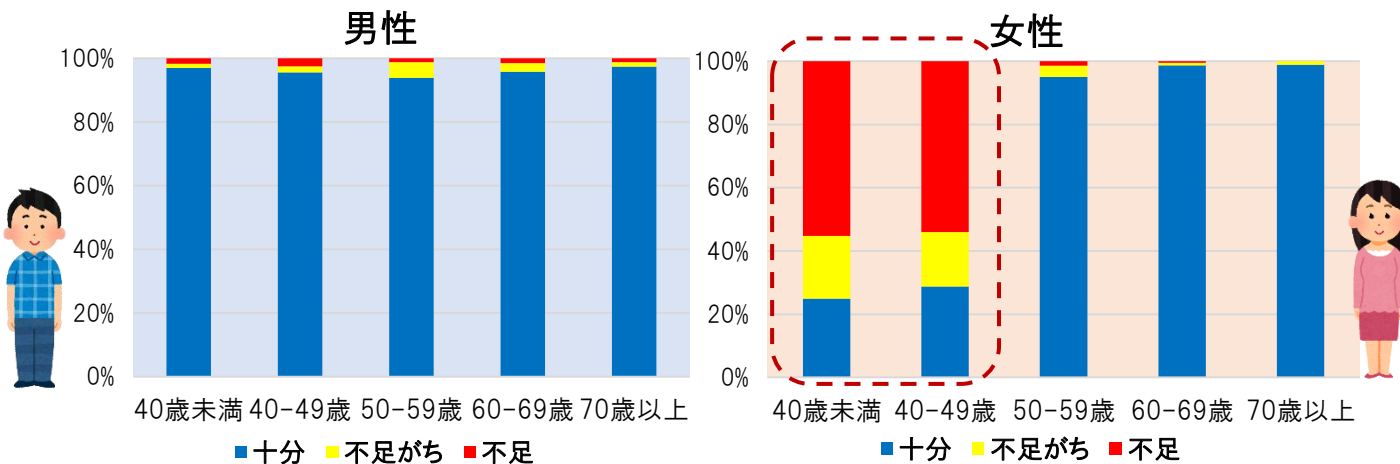
g/dl

※貧血：ヘモグロビン値が男性で13 g/dl未満  
女性で12 g/dl未満(ただし本センターにおける女性の基準は11g/dl以下)

## 皆さんの鉄の摂取状況を見てみましょう！

下のグラフは、本センターの人間ドック受診者が鉄を十分に摂れているかを表しています。上の「1日に必要な鉄の量」の表と比べて、鉄を十分に摂れている人を青色、必要な量が摂れていない人を赤色、もう少しで必要な量を摂れそうな人を黄色で示しています。50歳未満の女性は、月経のある人の必要量を満たしているかで評価しました。

このグラフから、男性と50歳以上の女性では鉄の摂取不足はほとんど心配ないことが分かります。一方、**50歳未満の女性の大部分は鉄の不足が心配**と言えます。これは、月経血を補うために女性の鉄の必要量が多いためです。

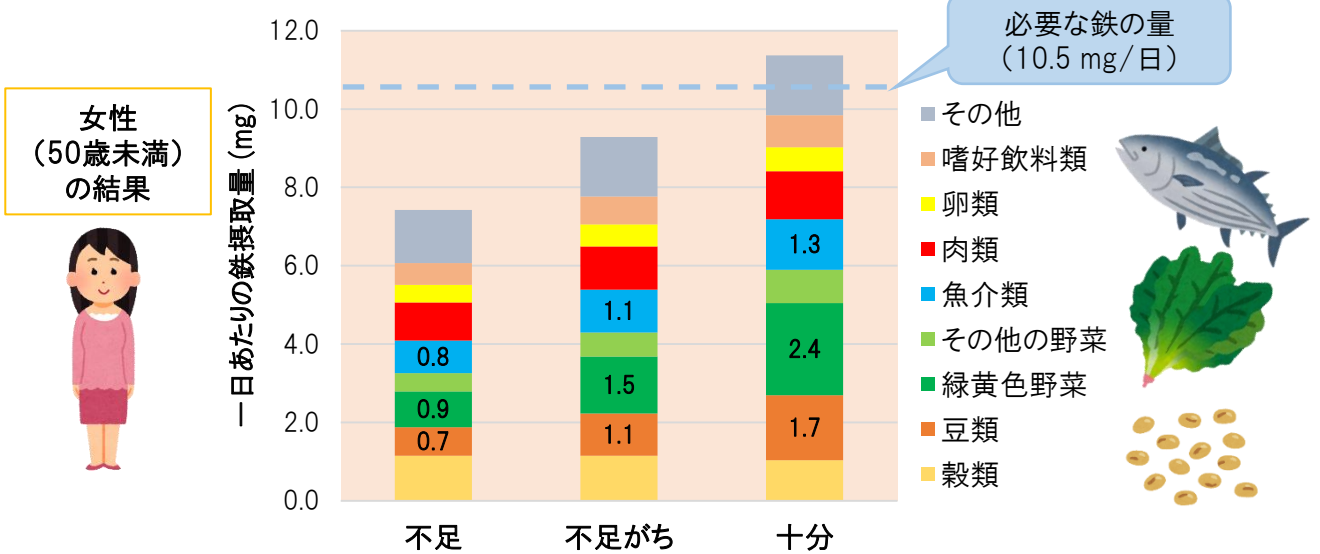


※このグラフは、2015年1～4月に本センターで人間ドックを受診した方を対象に実施した、お食事の摂り方についての調査に基づいて作成しました。詳しくはすこやかカレンダー特別1号をご覧ください：

<http://dock.luke.ac.jp/data/HealthCalendar/49/sukoyakaSpecial.pdf>

# 鉄をどんな食品から摂っているのでしょうか？

鉄を十分にとれている女性と、鉄が不足している女性では、食事にどのような違いがあるのでしょうか。下のグラフは、50歳未満の女性で、鉄が十分摂れている人、不足がちな人、不足している人が各食品から摂取している鉄の量を表しています。十分に鉄を摂取している人は、不足している人・不足がちな人に比べて、**豆類・緑黄色野菜・魚介類**などからの鉄の摂取量が多いようです。



## 鉄が多い食品は、レバーだけじゃありません！！

鉄が不足している女性は、1日に**あと3 mg**の鉄を摂取する必要があります。鉄を多く含む食品と言えば、レバーを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、好き嫌いの分かれる食材ですね。魚介類・大豆製品・葉野菜などにも、鉄が豊富に含まれます。下に、1回で食べやすい食品の量と、そこに含まれる鉄の量を示しました。上手に組み合わせ食べてみましょう！



### ● 貧血に関する注意点

1. 貧血は鉄欠乏以外にも、ビタミンB12・葉酸の欠乏などでも起こります。また消化管から出血が起きている場合など、別の病気が原因になって起こることもあります。
2. 貧血を繰り返す女性では、普段の食事だけでは鉄を十分に補給できない可能性があります。一方、鉄のサプリメントを使用する場合は、鉄の過剰摂取に気を付ける必要があります。詳しくは、医師・管理栄養士にご相談ください。また貧血の改善が見られたかは、医療機関で血液検査を受けて、確認してください。