

## 貧血予防の食事

### 鉄分たっぷりの食生活ってどうするの？

妊娠中貧血になる人の6割が、潜在性の鉄欠乏性貧血（妊娠前からの貧血）です。また、国民栄養調査によると、20歳代女性の1日鉄摂取量はmgです。意識して食事を取らないと足りないことになります。



### 実践のポイント

- 1. 3食きちんと食べましょう。**  
朝食を抜いたり、スナック菓子を食事代わりにしない
- 2. 鉄分の多い食品を取りましょう→鉄の含有量は右の表**  
動物性食品と植物性食品をバランスよくとる。
- 3. 鉄の吸収を促進する食品を取りましょう→右の図**  
鉄と同時にビタミンC、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、銅を取りましょう。
- 4. 腸内を酸性にして鉄の吸収をよくしましょう**  
乳酸菌やオリゴ糖を取りましょう
- 5. 鉄製の調理器具を使いましょう**  
鉄製の鍋やフライパン、包丁を使うと、鉄が溶け出し、自然に鉄がとれます。酸味調味料（酢、ケチャップ）を使うと多く溶け出します。

## 食品の鉄含有量

	食品名	一日分の目安量	g	妊娠後期の必要量 1日 20mg						
				0	5	10	15			
肉	レバー	鶏	1羽	50	■	■	■	■	4.5	
		牛		50	■	■	■	■	2.0	
		牛肉	厚切り1枚	80	■	■	■	■	1.6	
		豚肉	厚切り1枚	80	■	■	■	■	0.9	
		鶏肉	厚切り1枚	80	■	■	■	■	1.0	
魚		煮干	3本	6	■	■	■	■	1.1	
		かつお	1切	80	■	■	■	■	1.5	
		まぐろ	1切	80	■	■	■	■	1.6	
		サンマ	1尾	100	■	■	■	■	1.4	
貝		かき(貝)	5~6粒	50	■	■	■	■	1.3	
		あさり	むき身10ヶ	50	■	■	■	■	1.1	
		しじみ	殻ごと1/2カップ	30	■	■	■	■	3.0	
		はまぐり	4コ	30	■	■	■	■	1.5	
大豆	卵	卵	中玉1個	50	■	■	■	■	0.9	
		豆腐	1/2丁	150	■	■	■	■	0.9	
		納豆	1/2包	50	■	■	■	■	1.7	
		大豆	大さじ1量	20	■	■	■	■	1.9	
		高野豆腐	1枚	15	■	■	■	■	1.4	
	野菜		こまつな	1枚半	50	■	■	■	■	1.4
			ほうれん草	小鉢1杯	80	■	■	■	■	3.0
	その他		干ひじき	煮物1鉢	5	■	■	■	■	4.4
			そば(ゆで)	1玉	190	■	■	■	■	1.5
			オートミール	大さじ7杯	40	■	■	■	■	1.4
		玄米ご飯	茶碗1杯	130	■	■	■	■	1.4	
		ココアパウダー	大さじ2杯弱	10	■	■	■	■	1.4	
		ごま(乾)	大さじ1/2杯	5	■	■	■	■	0.5	

鉄分1日必要量  
妊娠期 20mg  
(非妊娠期 12mg)

### 鉄の種類

食物中の鉄には、主に動物性食品に含まれているヘム鉄と、植物性食品に含まれている非ヘム鉄があります。一般に、ヘム鉄の方が体内への吸収がよいといわれていますが、コレステロールも多く含んでいる食品が多いので取りすぎには注意が必要です。そこで、豆類や野菜、海草などの非ヘム鉄を含む食品と一緒に食べれば吸収率はさらにアップします。