

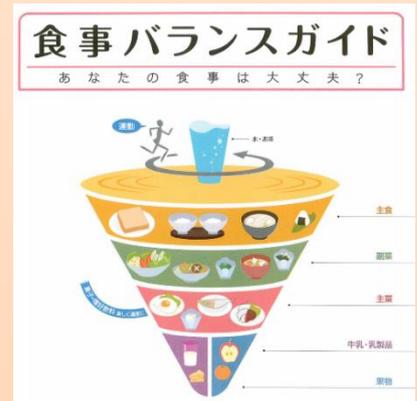
## スポーツ選手は貧血になりやすい

鉄は栄養素の中でも摂取しにくいミネラルです。国民栄養調査では常に目標摂取量を下回っています。「スポーツ貧血」という言葉があるように、身体活動量が増えると鉄の必要量がさらに増加するためスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすいといえます。日本人の食事摂取基準（2020年版）では鉄の推奨量は10 mg/日前後です。月経のある女性は12 mg/日と男性よりさらに鉄欠乏性貧血になりやすいので注意が必要です。

## 貧血予防の食事

### ①エネルギー不足が貧血の原因

エネルギーが足りないと節約のために体はヘモグロビン濃度を下げてしまいます。朝食がパンと牛乳だけでは完全にエネルギー不足です。食品バランスガイドを参考におかず類や果物を増やしましょう。



### ②胃腸の調子を整える

鉄は胃酸により消化吸収が良くなります。胃酸分泌が良くなるよう、ゆっくりと楽しい気分で食事をとりましょう。

### ③鉄の多い食品を選ぶ

肉や魚など動物性食品に含まれる鉄はヘム鉄で吸収率が15~25%と高く、効率よく鉄を摂取できます。野菜や海藻や大豆の中に含まれる鉄は非ヘム鉄です。吸収率が2~5%と低いですが、非ヘム鉄の方が摂取量は多くなっています。

### ④非ヘム鉄の吸収を高める工夫

小松菜など野菜に含まれる非ヘム鉄でも、ビタミンCや酢、クエン酸などと一緒に取るとヘム鉄に還元され吸収率が上がります。また肉や魚の動物性たんぱく質は腸で鉄の吸収を助ける働きがあります。このようにバランス良く食べると自動的に貧血予防となります。

### ⑤鉄を多く含む食品

ヘム鉄			非ヘム鉄		
吸収率が高い! 15~25%			吸収率が低い! 2~5%		
<b>とりレバー</b>  1串・50g 4.5 mg	<b>牛ヒレ肉</b>  1切れ・100g 2.5 mg	<b>あさり</b>  中5個・30g 2.1 mg	<b>納豆</b>  1パック・40g 1.3 mg	<b>ブロッコリー</b>  1食・5房100g 1.9 mg	<b>ほうれん草</b>  1食・1/2束100g 3.7 mg
<b>かつお</b>  1切れ・100g 1.9 mg	※レバーはビタミンA 過剰症の危険があります。過剰摂取は避けましょう。週1程度なら大丈夫。		<b>小松菜</b>  1食・1/2束100g 3.0 mg	<b>ポイント</b> ビタミンCなど一緒に摂ると吸収率アップ! 	

## スタミナを左右するヘモグロビン

体に酸素を運ぶヘモグロビンは鉄とタンパク質でできています。バランスの良い食事で貧血を予防してスタミナが持続する体を作りましょう。