

# 栄養ニュース



ほっとかないで!  
**貧血予防**



食欲が落ちたり体調を崩したり  
していないでしょうか。  
身体がだるい・疲れやすい・  
めまいがするなどの不調は、  
実は夏バテではなく  
貧血が原因かもしれません。

## 貧血とは？

酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンが減少することで、  
酸素の運搬能力が低下して、  
身体のあらゆる部分が酸素不足になっている状態

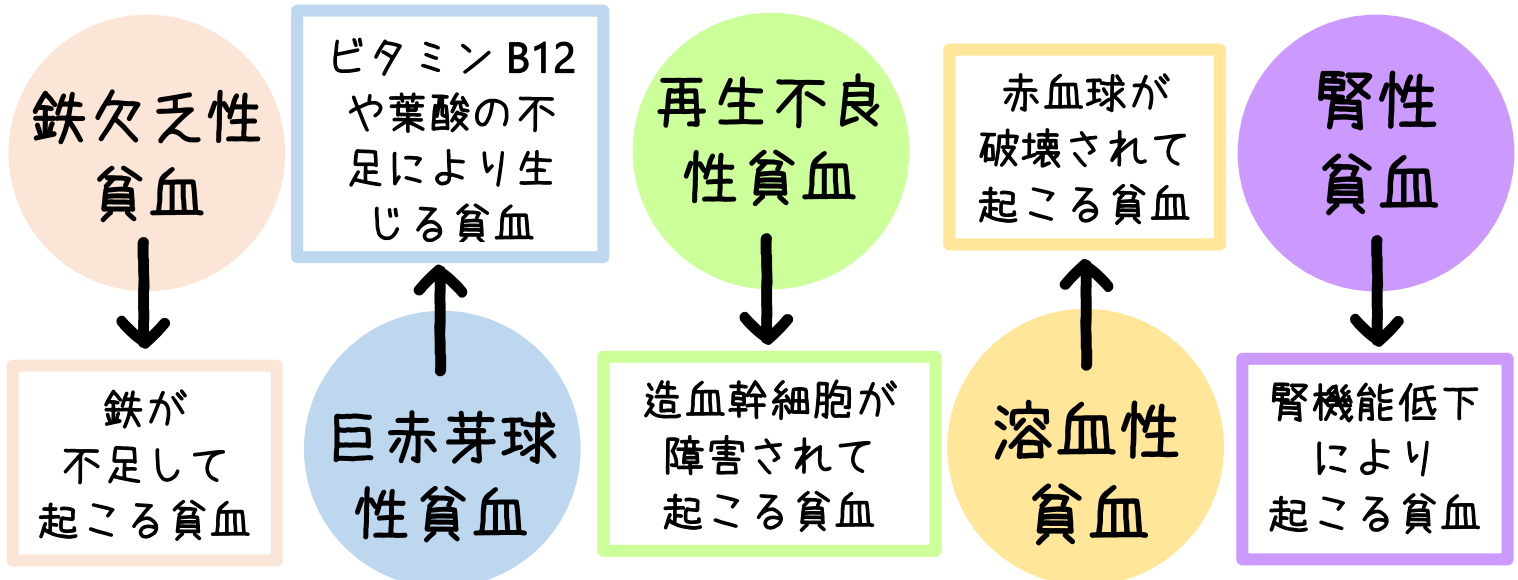
「貧血=立ちくらみ」というイメージを持つ方が多いかもしれませんが、  
それ以外にも色々な症状があります。

当てはまる項目がないか、下の表↓でチェックしてみましょう。

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい・疲れやすい | <input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ・耳鳴り   |
| <input type="checkbox"/> 顔色が青白い       | <input type="checkbox"/> 抜け毛や枝毛が増えた      |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり       | <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい・反り返っている |
| <input type="checkbox"/> 動悸・息切れ       | <input type="checkbox"/> 氷など冷たいものが食べたくなる |

※多く当てはまる場合は、貧血の可能性がります

## 貧血の種類ってあるの？

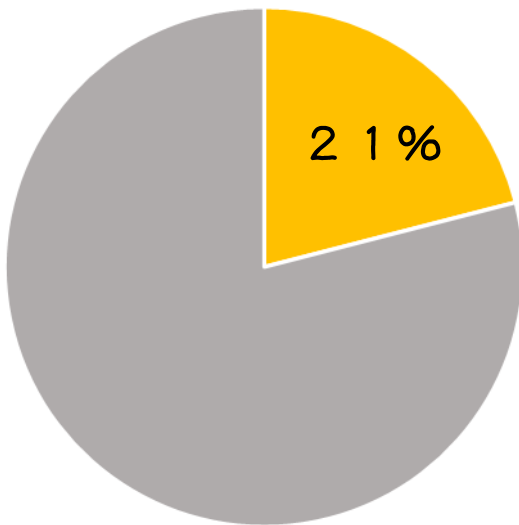


# 貧血の割合と摂取状況

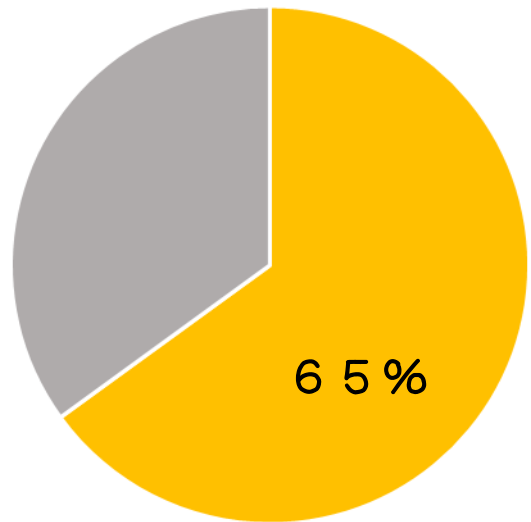
貧血にはいくつか種類がありますが、  
多くの場合は体内で鉄が不足することが原因の「鉄欠乏性貧血」です。  
鉄欠乏性貧血になりやすい人は、  
閉経していない女性、妊娠・授乳中、成長期、激しいスポーツをする人、  
ダイエットや欠食などで食事量が少ない人、偏食がある人  
などが挙げられます。

## 【日本人女性20～40代の鉄欠乏性貧血と潜在的な貧血の割合】

【鉄欠乏性貧血の割合】

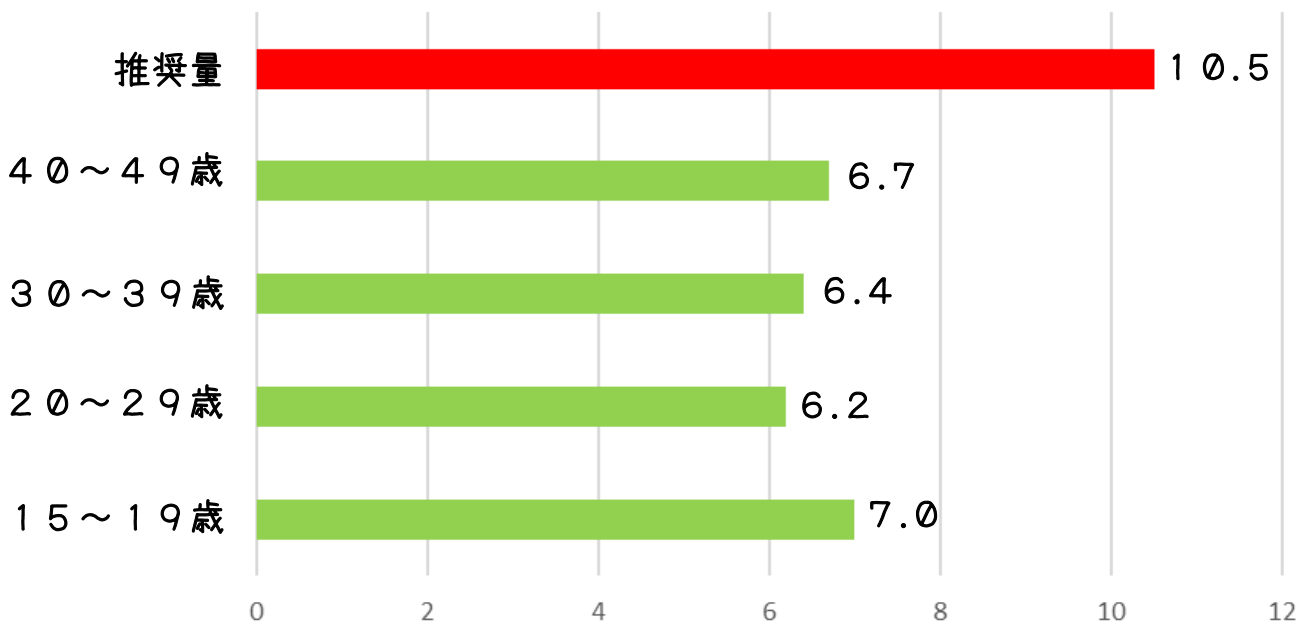


【潜在的な貧血の割合】



データ：国民健康・栄養調査/厚生労働省より

## 【日本人女性15～49歳の鉄の推奨量と摂取状況】



データ：令和元年 国民健康栄養調査・栄養素等摂取状況調査より



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →