

# 保健だより

平成27年10月号

練馬デイサービスセンター



## 貧血とは・・・

貧血とは、赤血球中の血色素であるヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは体内に酸素を運搬する働きをするため、貧血になると全身へ酸素が行き渡らなくなります。

食物に含まれる鉄は、豚肉・牛肉・鶏肉・魚類・レバーなどは溶けやすく吸収しやすいです。

ビタミンCと一緒に、しじみ・あさり・ひじき・のり・小松菜などを取ると鉄の吸収がいいです。この作用は梅干しなどに含まれるクエン酸やお酢なども同じです。

鉄製の調理器具を使うと吸収のよい形の鉄が微量に溶け、鉄を補うことができます。

よくなる場合は鉄剤を医師に処方して貰うこともできます。主治医に相談して下さい。