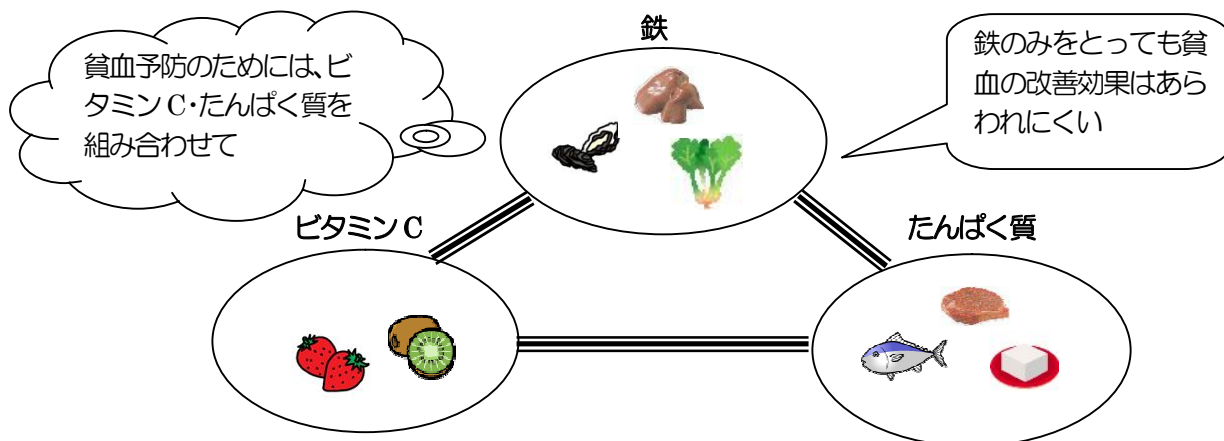


スポーツと貧血について②

今回は・・・鉄欠乏性貧血を予防のための食事について紹介します。

貧血予防は競技力アップの近道！



1. ヘム鉄を摂取しましょう

食品に含まれる鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。魚や肉に含まれるのがヘム鉄、野菜や穀類に含まれるのが非ヘム鉄です。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収が良いのでおすすめです。野菜や穀類に含まれる「非ヘム鉄」は吸収の良くない鉄分ですが、動物性たんぱく質と一緒にとると吸収がよくなります。献立次第で十分鉄分が摂れます。(例 凍り豆腐の卵とし、ほうれん草のグラタンなど)

2. 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

血液は鉄分だけでなく、たんぱく質、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンC、銅などから作られます。これらを十分摂るには、いろいろなものを偏りなく食べることが必要です。貧血解消にはバランスの良い食事を心がけましょう。

3. ビタミンCを取りましょう

ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれる貧血解消の味方です。

(例 生牡蠣にレモン、切り昆布とさつまいもの煮物、わかめとトマトのサラダなど)

また、酢や香辛料、梅干などを使った料理は、胃粘膜を刺激し、胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収を良くしてくれます。よく噛んで食べることも胃酸の分泌を促進します。

4. 食後は、ほうじ茶、ウーロン茶にしましょう

食前・食後の緑茶、コーヒー、紅茶は、貧血の敵です。これらに含まれるタンニンが、鉄の吸収を悪くします。どうしても飲みたい時は、ほうじ茶やウーロン茶を飲みましょう。

参考資料：戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養
(編著者 田口素子 株式会社ナツメ社)
貧血の食事療法 (万有製薬株式会社)

次回予告
鉄分をたくさん摂取できるレシピ
をご紹介します。