



栄養だより

2022年9月発行

江藤病院 栄養管理部

9月のコラム 【防災と栄養】

非常食や支援物資の多くは、ごはんやパンなどの主食で、炭水化物が中心です。被災地では、生鮮食品が届くことが少ないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維の不足が目立つという報告もあります。乾物や缶詰などで不足しやすい栄養素を補える食品も一緒に備えておきましょう！

鉄 ～赤血球をつくるミネラル～

鉄のはたらき

赤血球をつくる

血液中の赤血球にあり、全身に酸素を運ぶ赤色素たんぱく質(ヘモグロビン)の構成成分です。



筋肉に酸素を取り込ませる

筋肉の赤い色素成分であるミオグロビンの構成成分で、酸素を取り込み筋肉を動かします。



解毒作用を助ける

鉄は肝臓が有害物質を解毒するために必要な酵素をつくります。



不足すると

鉄が不足すると、貧血を引き起こします。貧血とは血液中のヘモグロビンが減り、酸素を十分に運ぶことができない状態で、貧血の約90%は鉄不足が原因と言われています。頭痛やめまい、動悸、息切れ、食欲不振、疲れやすくなるといった症状が出ます。



鉄を含む食品

食品に含まれる鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類に分けられ、ヘム鉄の吸収力は非ヘム鉄の約5倍と言われています。

ヘム鉄はレバーなどの動物性食品、非ヘム鉄は植物性食品や乳製品・卵に多く含まれます。非ヘム鉄は吸収力が低いですが、ビタミンCや動物・魚の肉と一緒に摂ると吸収が促進されます。



3食バランスよく食べ、貧血を防ぎましょう！

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室(集団栄養指導)

治療の一環として少人数で行っています。(お弁当付き)

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。