

疲れの原因を考える もしかして貧血かも？

VOL. 03

なんだか疲れやすい？

このところ“なんだか疲れやすい”、“息切れやめまいがする”、“記録が伸びない”と感じていないでしょうか？

その疲労感の原因の1つに貧血¹⁾があるかもしれません。実際に、競技に取り組む人はそうでない人と比べて貧血状態であることが多くあります¹⁾。

そこで今回は貧血について知り、日々の食事を通して貧血予防に取り組むためのヒントをご紹介します！



Part 1 !

貧血とは？

貧血とは体中の鉄が不足する状態を指します。貧血にはいくつか種類があり、アスリートに多く見られるのは「鉄欠乏性貧血」です。

血液には体中に酸素を運搬する“ヘモグロビン”が存在していますが、ヘモグロビンを構成する鉄が不足することで、ヘモグロビン量の低下、疲労感や筋力、集中力の低下に繋がることがあります¹⁾。また、月経のある女性は鉄の損失が多く、貧血に陥りやすいため注意が必要です。

貧血チェック

- なんだか疲れがとれない
- 持久力が下がった気がする
- 息がよく切れる
- 動悸、めまいがする



貧血予防のための食生活のポイント

鉄の多い食品を摂る以前に

1. 十分なエネルギーを摂取する

エネルギーが不足すると体内のたんぱく質がエネルギーとして使われてしまい、ヘモグロビンを作る材料が足りなくなる

2. たんぱく質をしっかり摂る

ヘモグロビンの材料となるたんぱく質を毎食摂ることが大切

3. 鉄の多い食品を毎日、意識して摂る

右のイラストをご参照ください

Part 2 !

鉄の多い食材と吸収をよくする栄養素！

ヘム鉄

肉や魚など、動物性の食材に多く含まれる体に吸収されやすい鉄



非ヘム鉄

野菜などに含まれる植物性の食材に含まれる鉄



plus +

ビタミンC

非ヘム鉄が体に吸収されやすくなる



Let's Eat Healthy
コミュニティサイト
おすすめヘルシーレシピ
KEY WORD 貧血対策で検索！

ワンポイント！

不足分を補うための鉄が強化された市販食品



最近では不足分を補う目的として鉄が強化された食品が多く販売されています。日々の食事にプラスすることも一つの貧血予防対策となるでしょう。

References

- 1) 厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-022.html>
- 2) Sim M, Garvican-Lewis LA, Cox GR, et al. Iron considerations for the athlete: a narrative review. Eur J Appl Physiol. 2019;119(7):1463-1478.

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した二様に關連して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。