

女性の鉄分摂取と貧血



我が国の11～90歳の女性の41%が鉄欠乏状態であり、8.5%が鉄欠乏性貧血になっているとの報告があります。鉄欠乏性貧血になると倦怠感や活動性の低下といった症状がみられ、また妊婦の鉄欠乏性貧血は母体のみならず胎児の発育にも影響があります。妊娠可能な年齢の女性には月経に伴う鉄分の喪失があり、また妊娠中・授乳中も鉄分の必要量は増加します。鉄分の摂取が不十分で喪失に見合わなければ、体内の鉄量が低下します。肝臓には鉄が貯蔵されていますが、あまりに鉄分の摂取が少ないと貯蔵鉄も枯渇し、ヘモグロビンが低下し鉄欠乏性貧血となります。

鉄の平均必要量は、月経のある成人女性で8.5～9.0 mg/日、成長期には鉄必要量が増加するため12～14歳の女性では10.0 mg/日となっていますが、現在日本人女性の平均鉄摂取量は7.0～8.0 mg/日程度といわれています。つまり多くの女性が鉄欠乏状態になっていると考えられます。鉄摂取のことのみを考えて食事をとる

姫路市医師会スポーツ医学委員会 小林眞一郎

ことは出来ませんが、月経のある女性や妊娠中・授乳中の女性の場合、鉄分を多く含む食事を心がけることが望ましいといえます。鉄分の多い食材としてはレバーがよく知られています。豚肉レバーの鉄分含有量は100gあたり13mg程度です。その他鉄分の多い食材では、鶏肉レバー(9.0mg)(カツコ内は100gあたりの鉄分含有量を示す)、レバーペースト(7.7mg)、パセリ(7.5mg)などが挙げられます。その他、海藻類にも鉄分は多く含まれていますので、青のり、ひじき、キクラゲ、あさり佃煮などはおすすめです。ただ、女性のなかにはレバーを好まない方も多くいらっしゃいます。そういった方は、鉄分を含むサプリメントを使用されるのがよいでしょう。最近では、鉄分の他種々の成分を含んだサプリメントが多数販売されています。

これから妊娠を望まれている、あるいは現在妊娠中の方は、鉄分、葉酸、カルシウム、ビタミンD、ビタミンCなどを含んだサプリメントをおすすめします。魚や肉類、野菜類、フルーツなど、偏りのないバランスのとれた食事をされている方にはあまり必要はないかもしれませんが、鉄分や葉酸、ビタミンDなどは通常の食事では妊娠中の必要量には足りないことが多いので、そういう意味ではサプリメントが役立つと考えられます。