

# 鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血とは体内の鉄分が不足することで発症する貧血です  
偏食や過度なダイエットで鉄分が不足するのが原因になります  
また病気などによる出血で起こる場合もあります

## 症状は？



## 予防は？

鉄分不足には鉄を多く含んだ食材をバランスよく食事をしましょう

動物性食品に含まれる「ヘム鉄」(体内への吸収率が高い)

・レバー(牛・豚・鶏)・マグロ・カツオ・アサリ・シジミなど

植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」

・ほうれん草・小松菜・ひじき・大豆など

⊕ 非ヘム鉄はたんぱく質やビタミンCを多く含む食材と合わせてとると吸収率が上がります

たんぱく質

卵・牛乳・豚モモ肉など

ビタミンC

ブロッコリー・オレンジ・いちごなど



気になる症状があるときは自己判断せずに医師に相談して下さい。