



問屋町 第23号

すこ 健やかLetter

発行日：2018年5月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

新生活の始まりにGWと慌ただしい日々が過ぎ、この頃だるさを感じている人もいるのでは？「5月病かな？」と考えた方、その体調不良は意外な原因が引き起こしているのかもしれないよ。今回は、「貧血」の意外な事実についての特集です。



だるさ スタミナ切れ 乾燥肌

体調不良の原因判明！



最近だるい、スタミナが続かない、肌が乾燥する、抜け毛が多い…その悩み、貧血が原因かもしれません。症状が劇的でないため気付かれにくいのですが、最新の調査では、日本人女性の2割、男性の1割が貧血状態に陥っていることが判明しました。近年日本人に貧血が増えているのには、意外な理由がありました。

貧血対策の3つのポイント

- ① 貧血の主な症状は「だるさ」「息切れ」。その他にも全身に様々な「微妙な不調」が起こります。鉄分を必要量摂取することで、症状は改善します。
- ② 日本人に貧血が増えたのは、食生活が変化したから。また、人間は日常的に鉄分を流出していて、激しい運動などによる「衝撃」でも鉄分は失われます。
- ③ 鉄分が豊富な食材を意識して食べたり、鉄の調理器具を使用したりすることで、家庭で簡単に貧血の予防ができます。

詳しくは裏面をご覧ください。

原因不明の体調不良・・・それ、貧血かも？

貧血の症状といえば「立ちくらみ」と思われがちですが、実は貧血の主な症状は「だるさ」「息切れ」で、他にも全身に様々な「微妙な不調」が現れます。

その原因は「全身の細胞の酸欠状態」。貧血とは、血液が十分な酸素を運べず、体のあちこちで細胞が正常に働けなくなった状態なのです。

原因不明の体調不良が実は貧血が原因だったということも。幸い多くの貧血は、必要な鉄分量を摂取すると比較的簡単に治ります。

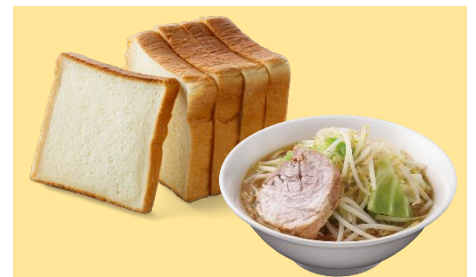
貧血の主な症状



貧血になる意外な理由

近年日本人に貧血が増加。その理由として、食生活が変化したこと、鉄の調理器具が使われなくなったことなどが考えられています。この40年で日本人の鉄分摂取量は約半分にまで減少してしまいました。

また、貧血には意外な原因も。私達は毎日の汗や尿、便、抜け毛、皮膚の剥がれなどで、知らず知らずの内に鉄分を流出しています。さらには、ランニングした時や、拍手や太鼓を叩いた時などの足裏や手のひらへの「衝撃」でも、毛細血管の中の赤血球が壊れ、中の鉄分が流出してしまいます。近頃「スポーツ貧血」という言葉も広まりつつあり、激しい運動を日常的に行っている人は、鉄分を摂るよう心がけましょう。



家庭で簡単貧血予防



食事で鉄分を摂取

鉄分の多い食材は、レバー、赤身肉、貝類、海藻、ほうれん草、小松菜、大豆製品等。

日本人の1日平均不足分を補う量

レバーの焼き鳥：1本 小松菜のおひたし：100g
アサリの酒蒸し：16個 牛赤身肉：90g
納豆：1パック

鉄の調理器具を使用

鉄鍋や中華鍋、鉄タマゴ等を使って料理すると、微量の鉄が溶け出して、鉄分補給できる。



日本人の1日平均不足分を補う量

鉄の調理器具で水を10分加熱してから作ったみそ汁：1杯