



栄養管理部ニュース



2019年5月号

ドクターコラム

赤血球にある血色素(ヘモグロビン)は酸素を全身に運んでいます。このヘモグロビンの材料となるのは鉄分で、それを作っている工場は骨髄で、工場が動くためにはビタミン(B12、葉酸)も必要になり、工場を稼働するサインは腎臓からでています。貧血とは赤血球やヘモグロビンが少なくなった状態のことで、鉄不足以外にもビタミン不足など様々な原因があります。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

貧血予防に たっぷり血を作ろう

血を作るのには、たくさんの栄養素が関わっているんです。

鉄

鉄は、赤血球に含まれるヘモグロビンという色素を作るために必要です。貧血の人の多くは、鉄が不足しています。不足しやすい栄養素なので、特に積極的にとるとよいです。



レバー



小松菜



ひじき など

〈鉄を多く含む食品〉

葉酸、ビタミンB12

葉酸とビタミンB12は、血球のDNAを合成しています。妊婦さんや肉・魚をほとんど食べない人は不足しやすいので、特に注意が必要です。



枝豆



わかめ

〈葉酸を多く含む食品〉



肉



魚 など

〈ビタミンB12〉

ビタミンC

ビタミンCは、体内での鉄の吸収を助けてくれるので、鉄と一緒にとると効果的です。



みかん



ブロッコリー



ピーマン など

〈ビタミンCを多く含む食品〉

タンパク質

鉄をとっても、タンパク質が欠乏していると効果的ではありません。タンパク質は体を作るもとにもなるので、重要です。



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



肉や魚 など

〈タンパク質を多く含む食品〉

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

2019年5月7日発行(第124号)

栄養管理部



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター