

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

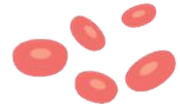
イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.278  
2019年12月号

## 鉄欠乏性貧血 ～食生活の改善を～



血液を構成する成分である赤血球やヘモグロビンの役割をご存知ですか？  
呼吸をして体内に取り入れられた酸素は赤血球を構成するヘモグロビンによって全身に運ばれます。赤血球の数やヘモグロビンの数が少ないと、全身の組織や臓器に酸素が行き渡らなくなり、酸欠状態になって貧血の症状が現れます。

### 《基準値》

- 赤血球：男性450万～510万 (個/ $\mu$ l)  
女性370万～480万 (個/ $\mu$ l)
- ヘモグロビン：男性14～18 (g/dl)  
女性12～16 (g/dl)

### ～貧血の症状はさまざま～

めまい、立ちくらみ 肩こり 動悸、疲れやすい



### ✓ 貧血の種類

鉄欠乏性 貧血	極端な粗食、栄養不足や持続的な出血が続き、ヘモグロビンの材料である鉄が不足しておこる。 貧血のうちの約9割を占め、貧血の中では最も頻度が高い。
巨赤芽球性 貧血	葉酸やビタミンB <sub>12</sub> 欠乏が原因でおこる。いずれかが不足すると造血機能に悪影響を及ぼし、結果として大きく未熟な赤血球となる。 特にビタミンB <sub>12</sub> 欠乏が原因のものを悪性貧血と呼び、胃切除後におこりやすい。
腎性貧血	腎機能が落ち、赤血球の生産を促すエリスロポエチン（腎臓で作られるホルモン）の生産低下によりおこる。
老人性 貧血	貧血の程度は軽度の場合が多く原因が特定できないが、加齢による血液の成分を作る機能の低下が要因の一つと考えられる。
再生不良性 貧血	骨髄での血球生産が低下しておこる。また、骨髄では白血球や血小板なども作られるので、これらすべての血球成分が減少する。
溶血性 貧血	赤血球の寿命が短くなり、多くの赤血球が壊されておこる。

# 毎日の食事で予防!

## ①バランスの良い食事をしましょう

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることが大切です。特に、たんぱく質やビタミンCなど貧血予防に必要な栄養素は意識して食事にとり入れるようにし、1日3食バランスよく食べましょう。

鉄の1日の推奨量は  
男性：7.5mg  
女性：6.5mg

## ②体に吸収されやすい鉄をとりましょう

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。貧血の予防には、体に吸収されやすい「ヘム鉄」を多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。ヘム鉄に比べて、「非ヘム鉄」は吸収率が低いですが、ビタミンCと一緒にとると吸収率が上がります。



### <ヘム鉄>動物性の食品

レバー(肉類) しじみ かつお  
 など

### <非ヘム鉄>植物性の食品

緑黄色野菜 大豆 海藻  
 など

ビタミンCと一緒にとると  
吸収率UP!!



# おすすめ一品料理

## 牛肉と梅のすき煮



<1人分>  
 エネルギー 250kcal  
 たんぱく質 15.0g  
 鉄 3.4mg  
 塩分 1.3g



## かぼちゃとブロッコリーのポタージュ

<1人分>  
 エネルギー 109kcal  
 たんぱく質 5.6g  
 鉄 1.7mg  
 塩分 0.7g



材料	2人分	
牛肉(薄切り)	120g	
玉ねぎ	1個	
小松菜	1/2束	
人参	40g	
えのきだけ	1/4袋	
にんにく	1/2かけ	
梅干し	1/2個	
A	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2/3
	濃口醤油	大さじ1/2
	水	70cc
サラダ油	大さじ1/2	

### 作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは縦半分に切って薄切り、小松菜は3cm長さに切り、人参は短冊切りにする。えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- 梅干しは種を取り除いてたたき、Aと混ぜ合わせる。
- 鍋にサラダ油と③を入れて火にかけ、香りが出たら①と②を炒める。
- 牛肉の色が変わったら、④を加えて蓋をして中火で煮る。

牛肉(赤身)や小松菜には鉄分が多く含まれています。梅干しなどの酸味のあるものと調理することで食欲がわき、食事がとりやすくなります。

材料	2人分	
かぼちゃ	70g	
玉ねぎ	30g	
ブロッコリー	50g	
バター(無塩)	5g	
A	コンソメ(固形)	1/2個
	水	100cc
B	豆乳	200cc
	こしょう	少々

### 作り方

- かぼちゃは種を取り除いてラップで包み、電子レンジ(500W)で2分加熱する。粗熱がとれたら1cmの角切りにする。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- ブロッコリーは小房に分けて下茹でし、ザルにあげて水気をきる。
- 鍋にバターを入れて熱し、①～③を炒める。
- 玉ねぎの色が半透明になってきたらAを加え、蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑤の具材が軟らかくなったら火を止め、粗熱がとれるまで冷ます。
- ⑥をミキサーにかけ、滑らかになるまで攪拌したら、鍋に戻して、Bを加える。かき混ぜながら温め、器に盛る。

かぼちゃやブロッコリーは、鉄の吸収率を上げるビタミンCを多く含みます。鉄分の多い食事をする時に副菜としてとり入れることで、鉄分の吸収率が良くなります。



# ～すずらんイベント情報～

<11月8日(金)体操でVぶいサロンで講義と体組成測定を行いました！>

栄養士が「肩こり」について講義を行い、体組成を測定して結果について個別にワンポイントアドバイスをしました。半年ごとに体組成測定を継続しているサロンのため、ご自身の健康チェックの一つにしている方もおられ、体操と一緒に測定を楽しみにしておられました。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

### 木曜カフェ・リリーベル



### ミニ健康教室 「メタボリックシンドローム」 参加者大募集！！

第15弾

1月から5回シリーズで『メタボリックシンドローム』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話ししますので、気軽にご参加ください♪

☆第1回 1月23日☆  
「メタボリックシンドロームって  
なあに？」



☆第2回 2月13日☆  
「脱メタボ！  
ためない食生活（食事の話）」

両日とも  
★時間：10：30～11：30  
★参加費：無料

ミニ健康教室に参加して  
お得なポイントゲット♪  
\*広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)  
がもらえます♪

《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL：082-247-1350

### ふないるを使ってみませんか？

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

いろいろな教室や地域のサロン活動に  
ご利用いただいています。

#### 地域のサロン活動 (コーラス)



#### 体操教室



お問い合わせは  
すずらん薬局 十日市事務所  
TEL：082-532-8230  
担当：出羽(でわ)



#### スタッフ(上杉)からひとこと

本格的に寒くなってきましたが、皆さん  
元気にお過ごしでしょうか？  
今年も残すところ、あと1ヶ月！！  
体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～午後3時頃  
TEL：082-532-4193

今月のカフェは  
お休みです★



# 薬剤師からのミニ情報

## ～鉄欠乏性貧血について～



鉄欠乏性貧血は、赤血球を作るために必要なヘモグロビンの材料である鉄が不足して起こる貧血です。日本では成人女性によく起こる病気です。鉄不足の原因として、食事の偏り、胃腸の切除などによる吸収低下、月経による出血、成長期や授乳による需要の増加などがあります。

### ✔ 薬について

#### ★ 経口鉄剤

フェロ・グラデュメット錠、フェロミア錠(クエン酸第一鉄)、インクレミンシロップなど

副作用として胃腸障害(悪心、嘔吐、腹痛、下痢、便秘など)を伴うことがあります。このような症状を抑えるために食事の後に服用し、また一緒に胃薬を服用することもあります。便が黒くなることがありますが薬の色であり、薬を中止するとともに戻るため、心配ありません。シロップ剤は、甘く飲みやすいため小さなお子さんなども服用しやすくなっています。



#### ★ 静脈注射

フェジン静注

経口の鉄剤で消化器症状が発現するときや薬の効果が不十分なとき、急いで鉄を補充しなくてはいけないときは、フェジン静注で補給することがあります。貧血の症状が回復しても3～6ヶ月は、鉄剤の服用を続けて貯蔵鉄を正常化させる必要があります。



### ✔ 飲み合わせの注意点

鉄剤と、制酸剤(酸化マグネシウム)や一部の抗生物質(セフジニルカプセルなど)を同時に服用すると、薬の効果が弱くなる場合があります。それらの薬剤を服用する場合は、薬を飲む時間をずらすことが必要です。飲み合わせについて不明な点がある時は、医師や薬剤師に相談してください。

※ 鉄欠乏性貧血は改善に時間がかかります。鉄分の多い食事を摂ることや薬を忘れずに服用することを根気よく継続することが大切です。



★次回のテーマは、コレステロール を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索