



秋月城（朝倉市）

Photo by Kamizawa

秋のイベントを開催しました



平成25年10月2日(水)に回復期リハビリテーション病棟にて、ボランティアによる日本舞踊のイベントを開催しました。

『パパとぼく』



なかむら さつき くん(6歳) 作

## 隠れ貧血病！あなたは大丈夫ですか

栄養科 川原 順子

朝がつらい、疲れやすい、めまいがする、それもしかして貧血かも

貧血は、血液の量が少なくなることではなく、酸素を運ぶ赤血球が少なる病気の一つです。酸素は赤血球の主成分であるヘモグロビンによって全身に運ばれます。鉄が不足するとヘモグロビンが減少し、身体に十分に酸素が運ばなくなり貧血症状が起こります。貧血は原因によっていろいろな種類がありますが、貧血の90%は鉄欠乏性貧血といわれています。特に女性は生理や妊娠・出産などで鉄を失う量が多いため貧血になりやすく、大出血・慢性出血（胃潰瘍・十二指腸潰瘍・痔出血）で鉄分の損失が著しい時や過度なダイエット・偏食・高齢者の少食など鉄分の摂り方が不足しても起こります。

### ヘム鉄



### 非ヘム鉄



### 食生活のポイント！

鉄は吸収率の悪い栄養素です。  
毎日の食事から鉄分が  
不足しないように摂りましょう

- 食事は栄養のバランスを考え、3食きちんと食べましょう
- 鉄分の多く含む食品を十分にとりましょう

食品の鉄は、吸収のいいヘム鉄（吸収率 20%）・吸収の悪い非ヘム鉄（吸収率 5%）に分けられます。鉄を効率よく摂るにはヘム鉄を摂りましょう（鉄の必要量 男 10mg 女 12mg）

- 調理法や食べ方で鉄の吸収を良くしましょう

酢・柑橘系・梅干しなど酸味や香辛料を使った料理やよく噛んで食べると胃液の分泌を高めて鉄分吸収をよくします。吸収の悪い非ヘム鉄もビタミンCの多い野菜、芋類、果物やたんぱく質食品と一緒に摂ると吸収がよくなります。

- 濃い緑茶や紅茶、コーヒーは鉄分の吸収を妨げます

食事中と前後 30 分は飲むのを避けましょう。タンニンと鉄が結合して鉄の吸収を悪くします。

### けんこうレシピ

#### 材料（1人分）

鶏レバー…80g

下味  
カレー粉…小匙 1/2、酒…3cc  
塩コショウ…各 0.5g  
ハチミツ…小匙 1/2、生姜汁…小匙 1

ししとう…2本  
プチトマト…2個  
レモン…1/4 個  
揚げ油・かたくり粉

### 作り方

- ① 鶏レバーはサッと熱湯にくぐらせ、表面の色が変わったら水にとってきれいに洗い一口大に切って血合いを取り、下味をからめて 10 分置く。
- ② 揚げ油を 170℃に予熱し、ししとうを揚げる。レバーの汁気をキッチンペーパー等でふき取りかたくり粉をつけてカラッと揚げる。
- ③ お皿にレバー、ししとう、プチトマト、レモンを盛り合わせる。

■エネルギー 90kcal  
■たんぱく質 15.1g  
■鉄 7.6mg  
■食塩 0.5g



鉄分豊富なレバー 鶏レバーカレー風味揚げ

### 鉄分摂りすぎにご注意！！

過剰の鉄剤やサプリメントを飲み続けると鉄分過剰症を引き起こすこともあります。過剰鉄分は体内で正しく分解されずに、肝臓などの臓器に蓄積して肝硬変や肝がんにつながります。また近年C型肝炎・NASH（非アルコール性脂肪性肝炎）・アルコール性肝障害の方は肝臓に過剰な鉄が蓄積して肝機能を障害することや鉄分の多い食品を控えることで肝機能が改善すると報告されています。昔から肝臓にいいと言われたしじみ・レバーは肝臓病の方は控えた方がいいようです。