

## ヘム鉄と非ヘム鉄

ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率10~30%)	非ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率2~5%)
肉(牛、豚、鶏) レバー 赤身の魚 シジミ アサリ イワシ	海藻類 野菜(ホウレンソウ、ニラなど) 豆類(大豆、ソラマメ、ピーナツ) ゴマ 果物(プルーン、レーズンなど) 卵

ラムが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

## ⑧6 隠れ貧血にならないために...

前回、隠れ貧血とはヘモグロビン(血色素)が低下しているものを、体内に貯蔵されて



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科歯科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

汗から排出されて喪失していますが、月経があるとお血によって血色素の鉄がさらに失われるからです。その量は1日換算で0.5グラムです。

このように毎日、鉄を喪失している中で、補充が必要です。食べ物からしか補充できないので、バランスのよい食事によって十分な量をとる必要があります。

## 保健・福祉

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

ラグが便や尿、

50歳未満の女性

性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミ

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部部の学生などに講義も開講している。