

～成長期になりやすい!? 貧血の予防と改善～

アスリートの食育だより vol.13
(2022年10月発行)

※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

<貧血とは?>

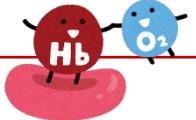
貧血とは、血液中の**ヘモグロビンが減少した状態**のことです。ヘモグロビンは赤血球に含まれ、鉄とタンパク質からできています。**酸素を全身に運ぶ役割**を担っているため、貧血になると酸素が全身にまわらず疲労感等の症状が現れます。主な貧血の原因は食事からの栄養素不足等、下記4点です。

原因

- ・食事からの栄養素の不足
(エネルギー・たんぱく質・鉄・ビタミン類)
- ・成長や筋肉量増大による鉄需要の増加
- ・発汗による鉄の損失
- ・溶血 (固いアスファルトの上を走ることにより足底部に衝撃を受け赤血球が壊れること)

症状

- ・疲労感
- ・めまい
- ・動悸
- ・頭痛
- ・手足の冷え／震え
- ・持久力の低下
- ・集中力の低下



アスリートの食育だよりvol.12「成長期に特に必要な栄養素」でもお伝えしたように、成長期は鉄が不足しやすく貧血になりやすいため注意が必要です。貧血になると上記のような症状がでるとともに、**競技パフォーマンスも低下**します。特にスノーボード競技は、空気の薄い標高2000m以上の雪山で練習や試合をすることもあるため、貧血があると高山病になりやすくパフォーマンスに直結してしまいます。そうならないよう、貧血を予防・改善することはとても重要です。

<あなたは貧血？チェックしてみよう！>

コンディション

1. 疲れやすい、疲れがとれない (はい . いいえ)
2. 集中できない、ぼーっとする (はい . いいえ)
3. 持久力がつかない、持久力が低下した (はい . いいえ)
4. よくめまいや立ちくらみがする (はい . いいえ)
5. 顔色が悪いとよく言われる (はい . いいえ)
6. 爪の色が白っぽく、割れたり欠けやすい (はい . いいえ)
7. 朝からなかなか起きられないことがある (はい . いいえ)
8. なんとなく体がだるい (はい . いいえ)
9. 頭痛を感じることが多い (はい . いいえ)
10. 口内炎ができやすい (はい . いいえ)
11. 息切れがひどい (はい . いいえ)
12. 【女子のみ】3か月以上月経がない or 月経周期が39日以上 or 15歳以上で初経発来 (はい . いいえ)

1つでもあてはまる場合は
貧血もしくは貧血予備軍
(鉄が不足している状態) の
可能性があります。気になる方は
血液検査を受けましょう！



食事

13. 毎日欠食がある (はい . いいえ)
14. 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を含むおかずは1日1食しか食べない (はい . いいえ)
15. 野菜は1日1食しか食べない (はい . いいえ)
16. 氷をよく食べる (はい . いいえ)



<血液検査で鉄欠乏状態を評価>

医学的には血中ヘモグロビン値のみで貧血かどうかを診断しますが、アスリートではその診断が出てから治療をしては手遅れです。なぜなら、貧血の治療には時間がかかり、その間パフォーマンスは低下し競技に悪影響となるからです。そのため、ヘモグロビンだけでなくフェリチン（貯蔵鉄）等、その他の血液検査数値から鉄欠乏状態を評価し、貧血の前の段階から鉄の補充を開始、予防することが大切です。

鉄欠乏のステージ  この段階から鉄の補充を開始！	フェリチン	ヘモグロビン	トランスフェリン飽和度※
ステージ1：各組織の鉄が減少する	<35 ng/mL	>11.5 g/dL	>16%
ステージ2：鉄が減少したことにより、赤血球形成が減少する	<20 ng/mL	>11.5 g/dL	<16%
ステージ3：鉄欠乏性貧血	<12 ng/mL	<11.5 g/dL	<16%

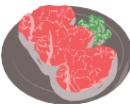
※トランスフェリン飽和度(%) = 血清鉄 / 総鉄結合能(TIBC) × 100

(Peeling P et al., 2007より引用改変)

<貧血の予防と改善のための食事>

貧血の予防と改善のためには、まずは「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」がそろった食事を3食しっかりと食べることが大切です。「牛乳・乳製品、果物」が摂取しにくい場合は、最低限「主食、主菜、副菜」がそろった食事を3食とりましょう。その上で、ヘモグロビンの材料になる鉄・たんぱく質と鉄の吸収率を高めるビタミンCの多い食品を使用したメニューを取り入れると、さらに貧血予防・改善につながります！

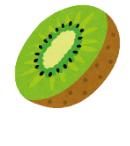
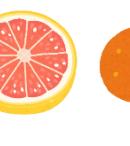
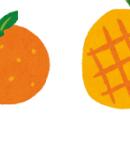
鉄(Fe)の多い食品

レバー	大豆製品	赤身の肉・魚	貝類	青菜
 100g Fe : 4~13mg ※鉄含有量は豚>鶏>牛	 豆乳200ml Fe : 2.5mg  木綿豆腐1/3丁 Fe : 2.0mg ※同量の絹ごし豆腐 Ca : 1.6mg	 厚揚げ1/2枚 Fe : 2.4mg  牛もも赤身肉100g Fe : 2.6mg	 ブリ1切 Fe : 1.9mg  あさり12個 Fe : 1.8mg	 小松菜80g Fe : 1.7mg

たんぱく質の多い食品

肉	魚	卵	大豆製品	乳製品
 	 		 	  

ビタミンCの多い食品

緑黄色野菜	(すっぱい) 果物
    	    

<貧血予防・改善におすすめレシピ>

出典：HPSC HP（アスリートのわいわいレシピ）

★レバーのクリスピーフライ（主菜）★



[材料（1食分）]	
・豚レバー（薄切り）	80g
A [・おろしにんにく	小さじ1/2
・ウスターソース	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2
・薄力粉	適量
・卵	1/4個
・コーンフレーク	15g
・油	適量
・レモン	付け合わせ
・サラダ菜	付け合わせ

栄養価

たんぱく質：20.3 g
鉄 : 11.2 mg
ビタミンC : 16 mg

[作り方]

- ①レバーを適当な大きさに切った後、30分程度流水にさらして血抜きする。さらに牛乳に浸すと臭みがとれる。
- ②血抜きしたレバーをAに約15分漬け込み、下味を付けておく。
- ③ ②に薄く薄力粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、粗く碎いたコーンフレークをまぶす。
- ④ 約170度に熱した油で、4~5分揚げる。
- ⑤皿にサラダ菜をしき、④を器に盛り付け、レモンを添える。

★クラムチャウダー（主菜・副菜）★



栄養価	
たんぱく質	13.2 g
鉄	15.4 mg
ビタミンC	15 mg

[作り方]

- ① 野菜類はさいの目切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、野菜が透き通るまで中火で炒め、コンソメスープを加える。
- ③ 野菜がやわらかくなったら牛乳、あさりを加え、温まったらシチューを入れて煮溶かす。
- ④ 塩こしょうで味を調え、器に盛り付けた後、お好みでパセリをふる。