

貧血について

- 種類 1. 鉄欠乏性貧血
2. 溶血性貧血（スポーツ貧血） …… 足うらへの衝撃で赤血球が破壊される

- 予防 1. 鉄欠乏性貧血
① 鉄分の多い食品を積極的にとる …… ヘム鉄の吸収率は10~20%、非ヘム鉄は1~6%
② 効率よく鉄分を吸収するには 食事摂取基準 9.5 mg/日
a) ビタミンCを組み合わせるとる
b) ビタミンB6、B12、葉酸なども、気にかける
c) 良質なたんぱく質をしっかりと食べる

注意点

- a) 食後1時間以内は、カフェイン、タンニン(緑茶など)の摂取を控える
b) ほうれん草は生で食べない(シュウ酸)
c) 野菜は長時間過熱しない

2. 溶血性貧血

- 地面からの衝撃をへらすため、シューズはクッション性のあるものを選ぶ(中敷きもよい)

< 栄養素一覧 >

ヘム鉄食品 (mg/100g)		非ヘム鉄食品 (mg)			たんぱく質の目安量 g				
豚レバー	13.0	フライドチキン'	50g	3.6	主食	白ごはん	150g (茶碗1杯)	4	
鶏レバー	9.0	ひじき(乾)	5g (大さじ1)	2.8		食パン	60g (1枚)	5.5	
牛レバー	4.0	ミルクチョコレート	100g	2.4		ゆでうどん	240g (1玉)	6	
牛もも赤肉	2.8	南部せんべい(ごま入)	50g (1枚)	1.2		ラーメン	150g (1玉)	7	
鶏もも皮付肉	1.0	シュークリーム(大)	100g	1.2		もち	70g	3	
豚もも赤肉	0.9	干し芋	50g	1.1		主菜	魚(白身)	80-100g	8
塩さば	2.0	えのきだけ	100g	1.1	鮭		60g	13	
まいわし生	1.8	あんまん	100g	1.1	魚(赤身)		30-40g	8	
かつお生	1.9	ゆで大豆	50g	1.0	牛肉		30-40g	8	
かつお味付フレーク	2.6	きな粉	10g (大さじ1)	1.0	豚肉		40-60g	8	
いくら	2.0	ごま	10g (大さじ1)	1.0	鶏肉		40-80	8	
さんま	1.4	豆腐1/4丁	100g	0.9	レバー		60g	8	
さんまかばやき缶	2.9	卵	50g (1コ)	0.9	ロースハム		40g (3枚)	8	
		みそ	10g (小さじ2)	0.4	ウインナー		30g (2枚)	8	
		バナナ	100g (1本)	0.3	卵		50g (1ヶ)	6	
		やきのり	2g (5枚)	0.2	もめん豆腐		100g (1/4丁)	6	
		干しプルーン	20g (2コ)	0.2	絹ごし豆腐		140g (1/3丁)	6	
		レーズン	10g (大さじ1)	0.2	乳製品		牛乳	180ml	6
		甘納豆(あずき)	10g	0.2			チーズ	30g	7
		昆布の佃煮	5g (大さじ1)	0.1		ヨーグルト加糖	100g	4	
					野菜 果物	野菜	300g	4	
						バナナ	100g (1本)	1	

野菜 (mg/100g)							
鉄		ビタミンC		ビタミンB6		葉酸 μg	
小松菜	2.8	赤ピーマン	170	赤ピーマン	0.37	ブロッコリー	210
ほうれん草	2.0	ブロッコリー	120	ブロッコリー	0.27	ほうれん草	210
ブロッコリー	1.0	ピーマン	76	かぼちゃ	0.22	小松菜	110
かぼちゃ	0.5	かぼちゃ	43	ピーマン	0.19	キャベツ	78
ピーマン	0.4	キャベツ	41	たまねぎ	0.16	赤ピーマン	68
ミニトマト	0.4	小松菜	39	ほうれん草	0.14	白菜	61
赤ピーマン	0.4	ほうれん草	35	小松菜	0.12	かぶ	49
キャベツ	0.3	ミニトマト	32	キャベツ	0.11	かぼちゃ	42
きゅうり	0.3	白菜	19	ミニトマト	0.11	ミニトマト	35
なす	0.3	かぶ	18	人参	0.10	大根	33
白菜	0.3	トマト	15	白菜	0.09	なす	32
トマト	0.2	きゅうり	14	トマト	0.08	ピーマン	26
人参	0.2	大根	11	かぶ	0.07	きゅうり	25
かぶ	0.2	たまねぎ	8	きゅうり	0.05	トマト	22
大根	0.2	人参	6	大根	0.05	人参	21
たまねぎ	0.2	なす	4	なす	0.05	たまねぎ	16

たんぱく質って1日どれくらい必要なの？

活発に活動していない人 持続性トレーニングを行っている人 断続的な高強度トレーニングを行っている人

体重1kgあたり 0.8g 1.2~1.4g 1.4~1.7g

体重1kgあたり2g以上は過剰摂取です！

※10代は10%多く摂取が推奨されます