

—メディカル・コラム—

バランスよく食べて貧血を防ごう！

成長期は、骨や筋肉が増え、身長や体重が増加します。身体が大きくなるに従って、身体の血液の量も増やす必要があります。そこで今回は、成長期の皆さんにとって、とても大事な「貧血とその予防」について説明します。

◎貧血になるとパフォーマンスが低下する！

血液中で酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが少ないと、酸素を効率よく全身に運ぶことが出来ず、バテやすく、持久力が続かなくなります。ヘモグロビンを作るには「鉄分」が不可欠です。また長時間の運動や、激しい運動をするほど大量の汗をかきます。汗には鉄分が含まれているので、多くの鉄分を失うため、貧血になりやすくなります。

◎鉄分の多い食材とは？

鉄分はもともと体内に吸収されにくい栄養素であり、1日に必要な鉄分を食事からしっかり摂ることがとても大事です。朝食を食べないで学校へ行くと、それだけで鉄分不足になりがちです。1度の欠食がパフォーマンスの低下につながってしまいます。

中学生が1日に摂るべき鉄分の量は男子で11.5mg、女子で10.0mg(月経がある場合は14.0mg)ですので、意識して摂るようにしましょう！

食事から取る鉄分は大きく二つに分けられます。肉や魚のような動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、緑黄色野菜や豆類などに含まれる「非ヘム鉄」があります。

【ヘム鉄】

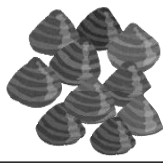
- レバー、赤身の肉・魚、貝類など
- ヘモグロビンの材料となるたんぱく質を多く含む
- 非ヘム鉄に比べて吸収率が高い



焼き鳥 レバー2本
(60g) 5.4 mg



カツオの刺身 5切れ
(80g) 1.5 mg



あさり 10個
(40g) 1.5 mg

【非ヘム鉄】

- 小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜、大豆など
- 動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が上がる



納豆1パック
(50g) 1.7 mg



ほうれん草 小鉢1つ
(50g) 1.0 mg



ひじき 小鉢1つ
(40g) 2.8 mg

◎貧血の予防にはバランスの良い食事が不可欠！

図1に示すように、主食、主菜、副菜二品、牛乳・乳製品、果物をそろえることがスポーツ選手にとってのバランスの良い食事です。バランス良く食べることで、鉄分の吸収率を上げることができます。パフォーマンス向上や貧血を防ぐためにも、日々の食事が充実するように、意識して食べるようにしましょう。コーヒーやお茶には、鉄分の吸収を妨げる作用があるので、食事の際や食後はあまり飲まないようにしましょう。



出典：(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト

図1：スポーツ選手の食事の基本形

◎主菜となるたんぱく質をいろいろな食品からとろう！

主菜が肉類に偏っていませんか？肉類にも鉄分は多く含まれていますが、魚介類や卵、豆・豆製品にも多くの鉄分が含まれています。これらの食品をまんべんなく食べることで、鉄分やビタミン・ミネラルのバランスが整うため、貧血の予防とパフォーマンス向上につながります。主菜の食べ過ぎは、たんぱく質・脂質の摂りすぎになってしまうので注意しましょう。毎日バランスの良い食事を積み重ね、強い選手を目指しましょう！

参考文献：基礎から学ぶ！スポーツ栄養学、鈴木志保子著、ベースボールマガジン社、2008年
小・中学生のスポーツ栄養ガイドスポーツ食育プログラム、財団法人日本体育協会・樋口満監修、女子栄養大学出版部、2010年
(青森県立保健大学健康科学部栄養学科 片岡沙織)