

貧血の初期症状としては、疲労感が抜けない、立ちくらみや息切れがする、頻脈、呼吸頻回、食欲不振などがみられます。これらの症状があったら早めに対策をとる必要があります。

これらは体内に蓄えられている鉄が低下することによって起きます。

スポーツ選手の場合、運動中の発汗などによって失われたり、成長期のみなさんは骨格筋の発達によって多くの鉄が必要なために起きます。トレーニングに見合った食事をしっかり継続的に取らないと、比較的簡単に貧血の状態に陥ることが予測されます。

また、サッカーやバスケットボールやバレーボールなど運動中に足底部を何度も打ちつける競技にみられることが多いため、積極的に取ることをすすめます。

貧血とは

血液中で酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンという物質や、そのヘモグロビンを持つ赤血球の数が少ない状態をいいます。

赤血球やヘモグロビンが少ないと、運動で筋肉がたくさん酸素を使うときに酸素の供給が追いつかず、筋肉が疲労し息が苦しくなります。初期の貧血は、このように運動中に強いトレーニングについていけないという症状で発生します。これが進行すると日常生活でも立ちくらみや息切れがする、頻脈、呼吸頻回、食欲不振などの症状になります。

貧血予防の食事

鉄を十分に取る

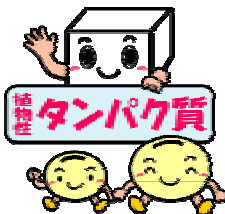
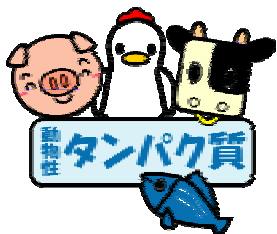
まず一番大切なのは、ヘモグロビンの構成成分である鉄を十分に摂ることです。



肉類（レバー・豚肉・鶏肉・牛肉）
魚介類（あさり・カツオ・いわし・しじみ）
ほうれん草・小松菜
ひじき・ごま
高野豆腐・切り干し大根
黒糖

ヘモグロビンの材料は鉄+タンパク質

鉄だけを十分に取っても貧血は改善されません。鉄を多く含む食べ物と一緒にしっかり取りましょう。



タンパク質を多く含む食品
肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品

体への吸収率を高めるビタミン類

鉄はビタミン類と一緒に摂らないと体はそれぞれを吸収できません。

肉や魚、ビタミンCやクエン酸は鉄の吸収を高めます。たとえば、肉・魚料理にレモン果汁、デザートに果物またはオレンジジュースを追加すると、鉄の吸収率は高まります。

鉄とビタミン類どちらかが偏ると摂りすぎた鉄分やビタミンが、取りすぎとなり不足したときよりもよくないことが起きるので注意が必要です。特に鉄分不足になると安易に鉄剤やサプリメントに頼りがちですが取りすぎにならない注意が必要です。

ビタミン		機能	おもな給源
水溶性 ビタミン	ビタミンB1	糖代謝	豚肉，玄米
	ビタミンB2	糖代謝，視覚，皮膚	レバー，乳製品
	ビタミンB6	タンパク質代謝，赤血球形成，中枢神経機能	レバー，大豆
	ナイアシン	糖および脂質代謝	肉，魚
	パントテン酸	補酵素Aの構成成分	レバー，卵，玄米
	ビオチン	炭酸固定反応に関与	肉
	葉酸	核酸成分の合成，タンパク質代謝	緑黄色野菜，レバー
	ビタミンB12	赤血球形成，中枢神経機能	肉，魚，乳製品
	ビタミンC	結合組織，抗酸化能，鉄の吸収と代謝	野菜，果物
脂溶性 ビタミン	ビタミンA	鼻，喉など粘膜の保護，眼の機能	レバー，卵，緑黄色野菜
	ビタミンD	カルシウムの代謝	干しシイタケ，魚
	ビタミンE	細胞膜の保護，抗酸化能	植物性油，種実類
	ビタミンK	血液凝固	緑黄色野菜，レバー

加藤秀夫・中坊幸弘：スポーツ・運動栄養学、講談社サイエンティフィック

鉄の吸収を阻害するもの

お茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害するといわれています。濃いお茶を何杯も飲むようなことは、避けてください。また牛乳は運動する人にとって重要なカルシウム源ですが、鉄の吸収率を低下させてしまいます。牛乳は造血作用の高い午前中にたくさん飲むことは好ましくありません。寝ている時に骨は作られるので骨の主材料カルシウムを多く含む牛乳は夕食時におすすめしています。貧血予防のためにも朝より夕食で牛乳は飲みたいですね。

「鉄」という字は「金を失う」

スポーツ選手が鉄の摂取不足で貧血に陥っていたとしたら、「金メダル」つまり勝利を手にすることはできないのではないのでしょうか。貧血予防のために、鉄を多く含む食品を十分取ることは大切ですが、そのほかにも欠かせないタンパク質やビタミンなど一緒に食べ合わせたほうがよいことなどを考えると、1つの食品にかたよることなく、バラエティに富んだ食事を取ることが貧血を防止する一番の近道になります。

気賀高校 サッカー・バスケット・バレー部のみなさんへ

今年度もいろいろなタイミングで、食べることの大切さを伝えていきたいと思います。やはり食べ方を知っている人が試合に出ています。勝利を手にしていきます。どんな食べ方をすれば強い選手になれるのか一緒に学んでいきましょう。今回は、スポーツをしていれば誰もが陥る可能性のある貧血について。いろいろな食べ物をタイミングとバランス良く食べれば、貧血を防げるし、強い選手にもなれることがなんとなくわかったかと思います。食べ方のコツはこれからもっとお話していきたいと思います。講義やおたよりを楽しみに！大切な試合に貧血で倒れている場合ではありませんよね。

管理栄養士 鈴木