



透析だより

コラム

貧血予防のお食事について



貧血とは血液中のヘモグロビンが少なくなった状態をいいます。透析を受けられている方は、腎臓から分泌される造血ホルモンの低下（腎性貧血）や、過度な食事制限による栄養不足などにより、貧血になりやすい状態にあります。今月号では、食事のできる貧血予防についてご紹介します。

ポイント

- 過度なたんぱく質制限をせず、主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副食（野菜・海藻・きのこなど）を揃えたお食事に。（令和2年6月号「バランスのよいお食事について」を参考に！）
- 鉄分の多い食品を取りいれましょう。
- 鉄分の吸収は、ビタミンCにより促進されます。
たんぱく質のおかずと一緒に新鮮な野菜や果物も適度に摂取しましょう。



〈鉄分の多い食品〉

食品(目安量)	鉄分(g)	リン(mg)	カリウム(mg)	たんぱく質(g)
牛もも肉 (70g)	1.9	119	231	12.2
豚レバー (60g)	7.8	204	174	10.4
鶏レバー (60g)	5.4	198	198	9.7
しじみ (30g)	4.5	60	20	3.7
あさり (30g)	9.0	78	3	4.7
カツオ (60g)	1.1	162	240	12.3
マグロ (60g)	1.1	144	240	10.1
高野豆腐 乾(20g)	1.5	164	7	9.9
がんも (80g)	2.9	160	64	12.2
小松菜 (80g)	2.2	36	400(ゆで112)	1.0
大根の葉 (80g)	2.5	42	200(ゆで90)	1.5
ひじき 鉄釜 乾(5g)	2.9	5	320	0.5
カレー粉 (3g)	0.9	12	51	0.3



鉄分の多い食品はリンやカリウムも多いので、食べる量に気を付けましょう！