

## 「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう!

「生活習慣病予防食」などの栄養学にも精通し、「鉄欠乏は一番の関心事」という順天堂病院総合診療科医局長の齋田瑞恵医師に、男性が貧血の予防、改善するための食事法を伺った。(医療・健康コミュニケーター 高橋誠)

**Q** 日本人は鉄分の摂取量が少ないのでしょうか。

**A** はい。海外では、小麦など日常生活で口にするものに鉄分が添加されているものが多く販売されています。日本ではそうした商品は少なく、意識して鉄分を摂取する必要があります。40代の男性なら1日7.5mgの摂取を厚生労働省では推奨していません。

**Q** 鉄分不足を改善するためには、どんな食事が心がければいいのでしょうか。

**A** 鉄分はヒジキやのり、野菜、豆類などの「植物性食品」、赤身の肉やレバー、アサリ、シジミ、カタクチイワシ(煮干し)などに多く含まれています。肉や魚介類などの「動物性食品」のほうが吸収率は高いため、後者を優先して摂取するといえると思います。

### 「レバニラ炒め」や「鉄入り」乳製品でこまめに鉄分補給を

特にレバニラ炒めはおすすめ。豚レバー100gあたり13.0mgの鉄分を含み、レバニラ炒め1人分(80g)で約10.4mgの鉄分。レバーは鉄分のほか、

## 「男性の貧血」の 予防、改善策

監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学病院総合診療科医局長)  
supervised by Mizue Saita



ビタミンB群、葉酸なども豊富。貧血の予防や改善に加え、エネルギー代謝を高め、血液循環を良くし、冷えによる胃痛や神経痛を和らげ、疲労回復にも効果的です。インスタントのアサリ汁やシジミ汁はコンビニエンスストアや量販店で簡単に手に入るの、普段の食事に加えるのもいいでしょう。

牛乳やヨーグルトなどもおすすめ。吸収されやすい状態の鉄を含有しており、消化管への負担も少ないでしょう。あるいは、お茶を飲むときに鉄瓶を使う、鉄鍋で調理をする、「鉄玉」をやかんや鍋などに入れるなどで鉄分を加える方法もあります。鉄分を補う食品は増えており、鉄分の重要性が認知されている証です。ぜひ意識的に摂取してほしいと思います。

医薬品として処方する鉄剤とは別に市販の「鉄入り」



### Profile

順天堂大学医学部(東京都文京区)総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院(福島県郡山市)総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育てとイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

◎監修 / 齋田瑞恵(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授。同大学病院総合診療科医局長)

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠