

Q スポーツと貧血と予防のための食事について教えてください

貧血とは、血液中で酸素を運搬するヘモグロビンや赤血球数が少なくなった状態をさします。貧血の原因としては①赤血球が減少する場合②赤血球内に含まれているヘモグロビンの合成が低下する場合があります。スポーツ活動時には多くの酸素を必要とするので、貧血はスポーツ活動時の持久力の低下を招く危険性があります。

スポーツ選手における貧血は『運動性貧血』または『スポーツ貧血』と呼ばれ大きく3種類に分類されます。

スポーツ貧血の種類	
希釈性貧血	循環血漿量の増加によりおこるみかけの貧血とよばれ治療などの必要はありません。
溶血性貧血	足裏にかかる衝撃により赤血球が壊れることによって起こります。
鉄欠乏性貧血	発汗、消化管からの出血、月経血による体内鉄の不足や、たんぱく質や鉄など栄養素の摂取不足などが原因に挙げられます。ヘモグロビンを構成する鉄の欠乏により起こる貧血のことで、ヘモグロビン合成への鉄の供給が間に合わない状態のことをいいます。鉄は体内では生成されませんので、体外から食べ物として摂取しなければなりません。

今回は、栄養素の摂取が不足した結果として起こる、**鉄欠乏性貧血** について紹介したいと思います。

【鉄欠乏性貧血の症状】



【鉄欠乏性貧血の診断】

貧血の判定には血液検査を行なって、各種数値をチェックする必要があります。

	赤血球	ヘモグロビン濃度	ヘマトクリット	血清鉄	血清フェリチン	トランスフェリン濃度
男性	410 万個/ μ l 以下	13.8g/dl 以下	39%以下	54 μ g/dl 以下	26ng/ml 以下	205mg/dl 以下
女性	370 万個/ μ l 以下	12.0g/dl 以下	36%以下	48 μ g/dl 以下	8ng/ml 以下	

【予防策】

日本人の成人1日当たりにおける鉄所要量は **女性 12mg 男性 10mg** です。

アスリートでは1日当たり最大 **20mg** くらいが必要です。

【鉄分を多く含む食品】(100g 当たり)

	食品名	一回の摂取目安量	鉄の含有量
動物性食品	レバー		
	豚	40～60g	5.2～7.8mg
	牛		1.6～2.4mg
	鶏		3.6～5.4mg
	もも肉		
	豚(脂身なし)	80～100g	0.7～0.9mg
	牛(脂身なし)		2.2～2.8mg
	鶏(皮なし)		1.7～2.1mg
	魚類		
	かつお	40～80g	0.8～1.5mg
	まぐろ(刺身)		0.4～0.9mg
	貝類		
	あさり	30～50g	1.1～1.9mg
しじみ	1.6～2.7mg		
植物性食品	大豆製品		
	豆腐(木綿)	100～150g	0.9～1.4mg
	納豆	30～50g	1.0～1.7mg
	ごま	1～5g	0.1～0.5mg
	海藻類		
	ひじき	7g	3.9mg
	緑葉野菜		
	ほうれんそう	50～80g	1.0～1.6mg
	こまつな		1.4～2.2mg

【鉄分摂取の注意点】

鉄は、摂取しても吸収率が非常に低いミネラルで、この吸収率は、一緒に食べた食品や個人の鉄欠乏の程度、また、動物性食品のヘム鉄か、植物性食品の非ヘム鉄で変化します。

吸収率はヘム鉄が20～30%に対して、非ヘム鉄は数%と低くなります。

非ヘム鉄の吸収率は体内の鉄貯蔵量が少ないほど高く、ビタミンCの存在下で高まるため、野菜類、果物類と一緒に摂取すると良いですが、野菜の中のフィチン酸やお茶のタンニンなどでは阻害されてしまいます。

日本人の食生活では非ヘム鉄摂取量が圧倒的に多く、適切な鉄摂取量を確保するためにはヘム鉄を摂取するよう心がけることが重要です。

参考文献

アスリートのための栄養・食事ガイド

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト【スポーツと栄養】