



## 今月の栄養素

# 【ビタミンB12】

## ビタミンB12のはたらき

- ・アミノ酸や脂質の代謝に関与
- ・造血作用
- ・中枢神経機能の維持



など必要量は微量ながらも**不可欠なビタミン**です！



不足すると… **巨赤芽球性貧血**

症状：倦怠感、めまい、動悸、息切れ、下痢、舌炎など  
**神経症状・精神症状**

症状：手足のしびれ、感覚消失など

## ビタミンB12を多く含む食材

植物性食品にはほとんど含まれず、**動物性食品に多く含まれます。**

極端な偏食をしない限りは欠乏することはありません。

菜食主義の方は気をつけましょう。

造血の為には、葉酸や鉄も必要なので、バランスよく食べましょう！



# 11月26日は鉄分の日

## 鉄分の役割

鉄は赤血球のヘモグロビンに多く含まれ、全身に酸素を運搬する機能を持っています。

体内の鉄が減少すると全身の細胞が酸欠状態となり、頭痛やだるさ・息切れ・肩こりなど様々な症状を引き起こします。



この症状、もしかして鉄不足かも!?



## 鉄欠乏性貧血

<原因>

ヘモグロビン濃度が成人男性：13g/dl未満  
成人女性：12g/dl未満で貧血と診断されます

### ①鉄の摂取量が不足

無理なダイエットや食生活の乱れなど



### ②鉄の需要が増加

妊娠・出産  
成長期など



### ③鉄が大量に損失

消化管出血・  
月経過多など



### ④鉄吸収の障害

胃酸分泌の低下など



## 「機能鉄」と「貯蔵鉄」

- **機能鉄**：体内の鉄の約70%  
血液内に存在し酸素を全身の細胞に供給する



- **貯蔵鉄**：体内の鉄の約30%  
肝臓・骨髄・脾臓などに貯蔵



体内で鉄不足になっても貯蔵鉄から補う仕組みがあるためすぐには貧血になりません!



貧血の症状が出ている時は貯蔵鉄も枯渇してしまっているということ...!!

貧血と診断された場合は貯蔵鉄の分まで鉄分を摂取しましょう!



★ヘモグロビン推定値はけんコミでも測定できます!★ GOOD!



## 貧血を防ぐ食事とは



### ○鉄が多く含まれている食品を摂ろう！○

鉄には、動物性食品に多く含まれる『**ヘム鉄**』  
植物性食品に多く含まれる『**非ヘム鉄**』があります。  
ヘム鉄の方が吸収率が高いため、動物性食品を意識して食べよう！

#### ヘム鉄

吸収率：10～30%



牛肉

あさり

かつお

#### 非ヘム鉄

吸収率：1～8%



ほうれん草

ひじき

納豆

### ○鉄と相性の良い食べ合わせをしよう！○

#### ビタミンC



キウイ

パプリカ

非ヘム鉄の吸収率を  
高める！

#### ビタミンB12



さんま

レバー

#### 葉酸



ブロッコリー

枝豆

赤血球が作られる際の材料になる！  
貧血予防に欠かせない栄養素！

### ○吸収を阻害する成分にも注意！○

コーヒー、緑茶、ウーロン茶に含まれる『**タンニン**』は  
鉄の吸収を妨げる原因になります。



お茶やコーヒーを食事と一緒に飲まれる方は要注意！



🍁🍂 今月のおすすめレシピ 🍁🍂

## きな粉 & 抹茶プリン

火を使わずレンジで簡単！



ぷるぷるとした食感を楽しめる  
簡単な和風スイーツ♪

レシピと同じ分量で牛乳を豆乳に  
替えるアレンジもおすすめです！

横浜岡野店が担当しました！

