

貧血

を防ぐ

健康生活のススメ

岩手県

献血来場者は年間 約57,000人。

そのうち 約4,000人(7.0%)*の方々は

ヘモグロビン低値により献血にご協力いただけれておりません。

*平成26年度



しっかり食べて
献血に行こう♪



岩手県 ご当地けんけつちゃん
(銀河鉄道)

食事の
とり方が悪い

食事の量が
少ない

栄養素の
量が不足

タンパク質が
不足すると

ビタミン類が
不足すると

貧血

栄養バランスが
悪い

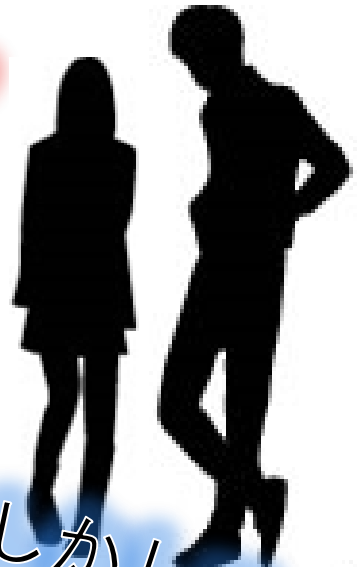
鉄分が不足すると

胃腸の働きが
悪い

栄養素の吸収が悪い

元このあなたちよつと待った！
～思い当たりませんかこんなこと～

- * 目指せモデル体型！
- * テレビや雑誌に夢中
運動よりも、化粧品！！



このままだともしかして...

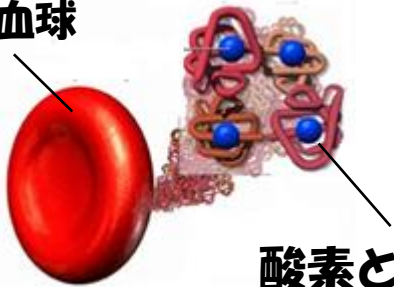
- * その美意識、むしろ美容の敵！
- * 妊娠時の子どもの発育不全へ



～貧血について学びましょう！～

ヘモグロビンとは？

赤血球



酸素とヘモグロビン

赤血球の寿命は
120日です！



貧血とは？

赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減り、
酸素を十分に運べない状態のこと！

貧血の症状

頭が重い

なんとなくだるい

足が重い



顔色が悪い

爪に横のラインが入る



少し動くと動悸、息切れがする



目の下部が白くなる

貧血の種類

若い女性に多い！！
鉄欠乏性貧血

ヘモグロビンの合成
必要な鉄分が不足。
食物からの摂取が必要！

小球性
低色素性



MCV < 80 fl
(平均赤血球容積)

再生不良性貧血

骨髓の異常

正球性
正色素性



80-100 fl

悪性貧血

葉酸
ビタミンB12
欠乏性貧血

大球性
高色素性

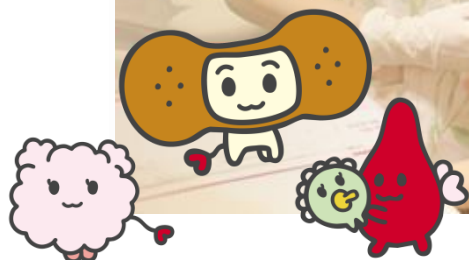


> 100 fl

献血とヘモグロビン値



	全血献血		成分献血	
1回献血量	200mL	400mL	血漿成分 献血	血小板成分 献血
血色素量	男性12.5g/dL以上 女性12.0g/dL以上	男性13.0g/dL以上 女性12.5g/dL以上	12.0g/dL以上	12.0g/dL以上



輸血用血液製剤



この3種類が
輸血に使われるよ！



赤血球製剤



血漿製剤



血小板製剤

1日に体内で必要な鉄分量

成人男性…7.0~7.5mg/日 (成長期では推奨量11mg/日)

成人女性…10.5mg~11.0mg (成長期では推奨量14mg/日)

①ヘモグロビン値を上げる食べ物

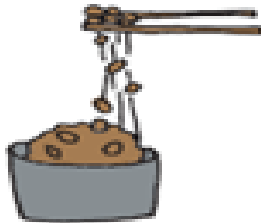
ビタミンCと一緒に摂ることで鉄の吸収を高めます。

肉・レバー



豚レバー 100g 13.0mg
 鶏レバー 100g 9.0mg
 牛レバー 100g 4.0mg
 (焼き鳥で約4本分)

納豆



1パック750g 1.6mg

ほうれんそう



ゆで100g 0.9mg
 (1わ約250g~400g)

②赤血球を造るために必要な食べ物

ビタミンB12、葉酸を摂ることで、赤血球の生成を高めます。

えだまめ



ゆで100g 260μg
 (約35個分)

たまご(卵黄)



100g 180μg
 (おおよそ5個分)

他には...(100g当たり)

- *鶏レバー(1300μg)
- *わかめ(440μg)
- *モロヘイヤ(250μg)
- *フロッコリー(120μg)
- *かぼちゃ(75μg)

- *味つけ海苔(58.1μg)
- *牛レバー(52.8μg)
- *あさり(52.4μg)
- *鶏レバー(44.4μg)
- *焼たらこ(23.3μg)
- *いわし(8.4μg)

しじみ



100g 62.4μg
 (約35個分)

すじこ



100g 53.9μg

- *アセロラジュース(120mg)
- *パセリ(120mg)
- *レモン(100mg)
- *めんたいこ(76mg)
- *柿(70mg)
- *ベーコン(50mg)

キウイ



100g 69mg
 (1個約100g)

パプリカ



油いため100g 180mg
 (1個約100g)

① 葉酸

1日 240μg

② ビタミンB12

1日 2.4μg

③ ビタミンC

1日 100mg

鉄分を上手に摂るためのポイント

今こそ生活改善だ!

●忙しい朝も栄養バランスを意識して!

朝ごはん



・トースト ・牛乳



・白米 ・焼き鮭 ・フルーツ
・ほうれん草と切り干し大根のおひたし
・わかめと豆腐のお味噌汁

●コンビニの食品を上手に組み合わせる

コンビニ食



・コロッケ弁当



・納豆巻き ・シバニラ炒め ・サラダ ・牛乳
・具たくさん野菜スープ(ミネストローネ)

●おなかがいっぱいでも単品はダメ!

牛丼



・牛丼



・牛丼(小盛) ・しじみのお味噌汁
・ほうれん草と切り干し大根のおひたし
・キウイのせヨーグルト

貧血改善とっておきレシピ

貧血予防には、
毎日バランスのよい
食事を心がける
ことが大切です。

鉄分の吸収効率を高めるには、鉄分豊富な食品
のほかにビタミンCなどの鉄吸収促進因子を
摂ることが必要です！

レシピ提供：成田赤十字病院



地産 いわて 地消



二戸市
(佐助)

野田村
(南部ロイヤル)

花巻市
(白金豚)

岩手の銘柄豚（ブランドポーク）



岩手の食材を
おいしく食べよう！

自然環境に恵まれた岩手県には、
手塩にかけて育てられ、味・肉質・安全性に
こだわり抜いた銘柄豚が30種以上も！



茹で豚とほうれん草のごまドレッシングかけ

鉄分豊富なほうれん草は、たんぱく質豊富な豚肉と合わせて！

エネルギー 215kcal

蛋白質 15.3g

鉄 2.2mg



材料（1人分）

ほうれん草	...	50g
豚しゃぶ用肉	...	60g
トマト	...	100g
白すりごま	...	大さじ1/2
マヨネーズ	...	大さじ1/2
砂糖	...	小さじ1/2
酢	...	小さじ1

A

作り方

- ① ほうれん草は茹でてざく切りにする。
- ② 豚肉も茹でて食べやすい大きさに切る
- ③ トマトは薄切りにし皿に並べ、ほうれん草・豚肉を盛り付け、
Aを混ぜ合わせたドレッシングをかける。

地産 いわて 地消

三陸産わかめ・ひじき・こんぶ

岩手・三陸



おいしく食べて
貧血予防♪



親潮と黒潮がぶつかり、
海産物の生育に適した肥沃な岩手の海。
ひじきは鉄分・食物繊維が、
わかめは鉄分・葉酸が豊富です。

岩手県 ご当地けんけつちゃん
銀河鉄道

ひじき入りペペロンチーノ

鉄分豊富なひじきを定番の煮物からイタリアン風に！

エネルギー 446kcal

蛋白質 21.5g

鉄 2.0mg



材料（1人分）

スパゲティ … 80g
ひじき（乾燥） … 1.5g
茹でたこ … 50g
にんにく … 1片
赤唐辛子 … 適宜
オリーブ油 … 大さじ1
塩 … 小さじ1/4

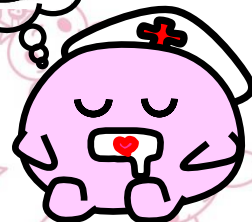
作り方

- ① ひじきは水でもどす。にんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切り、たこは薄いそぎ切りにする。
- ② スパゲティは塩（分量外）を加えた湯で茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを炒め香りが出たら、ひじき・タコ・塩を加えて軽く炒める。
- ④ ③に②を加え炒め合わせる。

地産 いわて 地消

ほうれんそう

毎日
コツコツと!



岩手県献血推進キャラクター
ココロンちゃん



夏季冷涼で栽培に適している岩手県。
鉄分やビタミンC、糖분이豊富です！
冬季の「寒締め」も有名ですね。

青菜のチャーハン

ほうれん草やちりめんじゃこなどを加えた栄養豊富なチャーハンに!

エネルギー 473kcal

蛋白質 13.3g

鉄 4.1mg



材料 (1人分)

ごはん	…150g	ほうれん草	…50g
ねぎ	…30g	焼き豚	…30g
ちりめんじゃこ	…5g	たまご	…1/2個
塩	…小さじ1/5	こしょう	…少々
サラダ油	…大さじ1/2		

作り方

- ① ほうれん草は下ゆでして7~8mmに切っておく。ねぎはみじん切り、焼き豚は5mm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し卵を炒め取り分けておく。
- ③ もう一度フライパンに油を加え、ねぎ・ちりめんじゃこ・焼き豚を炒める。
- ④ ③にご飯を加えかるく炒め、卵を入れ戻して炒める。
- ⑤ ④にほうれん草を入れ炒め、塩・こしょうで味を調える。

食事バランスを意識しよう！



岩手県では・・・

菓子類（トランス脂肪酸を含む）の過剰摂取と、**野菜類、果物類及び乳類**の不足が問題！

（岩手県「平成16年度県民生活習慣実態調査」より）

主菜

★肉・魚などたんぱく質は血液の大切な成分、鉄の吸収を助ける！



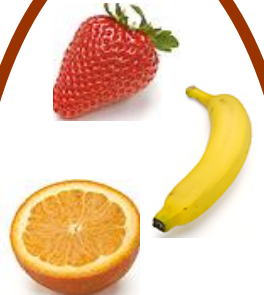
主菜

肉・魚・卵
大豆製品

果物を1日1回

★豊富なビタミンCが鉄の吸収を助ける！

果物



乳製品



毎日
食べよう！

主食

穀類
米・パン・麺



副菜

野菜・海藻
きのこ



糖質は
少なめに

副菜は1食2皿を目標に

★野菜に豊富なビタミンCは鉄の吸収を助ける！



益軒の肖像と養生訓

貝原益軒(1630~1714)は、筑前国福岡藩生まれの儒学者。

益軒の著書、「養生訓」には、“養生につとめ、できるだけ長生きし、健康で人生を楽しもうではないか”という、当時の江戸時代の人生観を背景にした人生指針が説かれています。

健康・長寿を保つための心がまえ

- 一 ^{やまひ}病は口より入る
常に欲を意識してこらえなければ、病が生じやすい。
- 二 ^{ほうじよく}飽食をさけよ
空腹感が満たされる以上に欲張って飲食してはいけない。
- 三 ^{にくじよく} ^{すく} ^め肉食は少な目にせよ
お腹がいっぱいになるくらい肉を食べるのは消化に悪い。
- 四 ^{たひん} ^{ひま}多飲を戒む
酒を多く飲んで飯を少なく食う人は、損失が多く短命となる。

ホームページも
要チェック!



岩手県赤十字血液センター



URL <http://www.iwate.bc.jrc.or.jp/>



人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.



日本赤十字社

Japanese Red Cross Society



日本赤十字社

〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳6-1-6

献血推進課 TEL 019-637-7201

(編集:高屋敷 有香 監修:中居 賢司)

岩手県赤十字血液センター



もりおか献血ルームメルシー
morioka blood donation room

〒020-0022

岩手県盛岡市大通り2-3-7「CT33」4階 TEL 019-653-6511