

おしゃべい食卓

第 11 号
2006 年 11 月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

増え続ける思春期の貧血

一九九三年頃より、思春期女子の貧血（鉄欠乏性貧血）が増えています。特に中学生や高校生の女子に増えています。貧血は、徐々に進行するために、身体が適応してしまい、自覚症状が出にくくなっています。

では、なぜこの飽食の時代に貧血が増えているのでしょうか？ 確かな原因はわかっていませんが、女子に多いことより、誤ったダイエットが背景にあるのではないかと考えられています。鉄分を補給するには、吸収のよいヘム鉄を含む肉や魚を食べる必要があります。他の食材でも鉄は摂取できます。しかし、吸収率から考えると、肉や魚が一番です。たとえば、ほうれん草からの鉄の吸収率は、四分の一から五分の一と意外と低いのです。

体内の鉄が減り始めると、最初に肝臓や脾臓、骨髄にある貯蔵鉄が使われます。やがて貯蔵鉄がなくなると、血清鉄、酵素中の鉄が減り始めます。しかし、この段階ではまだ貧血にいたらないため、この状態を「貧血のない鉄欠乏状態」と呼んでいます。この状態が続くとやがて貧血になっていくのです。

鉄の欠乏状態は、息切れや頭痛などの症状を引き起こすことは、ご存知かもしれませんが、最近では、記憶力にも影響を及ぼすことがわかってきました。もちろん鉄をたくさん摂れば、運動能力や記憶力がよくなるというものではありませんので、食べ過ぎには注意してください。

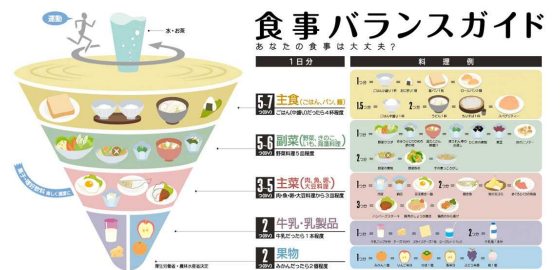
また、面白いことに、鉄欠乏性貧血の人の六割に「なぜか水を好んで食べる」という異食症の傾向がみられます。このような人は注意が必要です。

飽食の時代にあつて、思春期の女子に貧血が増えるのは皮肉なことかもしれません。再度、食生活を見直してはいかがでしょうか。

「食事バランスガイド」って何！

健康な体を維持するためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、そのような食事のことをいうのか、わからない方も多いと思います。そこで、この“バランス”をわかりやすく示すために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られたのです。

右図にあるように、コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。毎日の食事を主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物の5つに区分してあります。コマが回転する＝運動することです。栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動をして、健康づくりをしましょう。ちなみに、コマの軸は、水分です。



医食同源

「手しおにかける」という言葉には、料理でもわが子で心をつくし、手をつくして愛する という意味が込められています。(辰巳芳子著書より)忙しい主婦のための簡単レシピが求められる今日ですが、子育て同様、料理も手間ひまかけたものがより一層美味しいはず。愛情を込めた料理こそが、子供達が健全に育つ源とも言えるでしょう。味噌汁のだしも化学調味料より、昆布、かつお、いりこ、椎茸などの古来よりのだしを用いることが大切に思えます。昆布を前もって水につけておく。それをふあーっと煮て、昆布からうまみが引き出せたら、その昆布を引き上げてしまつて、かつお節をいれる。入れたら、五つの呼吸で引き上げる。これが、最も簡単なインスタントスープなのです。あなたも作つて飲んでみませんか。体の隅々まで、だしの力がいきわたつて、体がだんだんしつかりしてくるのがわかるでしょう。(K)