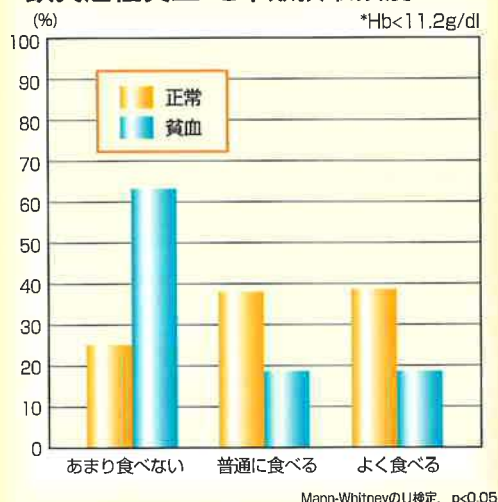


鉄欠乏性貧血の予防にごはん食！

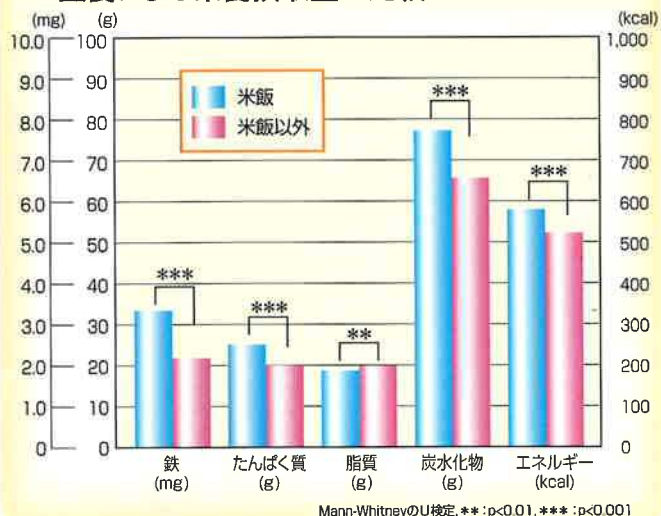


若い女性に多い鉄欠乏性貧血は、ごはんをあまり食べない人に多いことがわかりました。ごはんを食べて、鉄欠乏性貧血を予防・改善しましょう。

鉄欠乏性貧血*と米飯摂取頻度



主食による栄養摂取量の比較



(平成15年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

女子大学生206名に対し、身体計測、血液検査、食事調査やごはんのイメージに関するアンケートを実施し、若い女性の健康・栄養面とごはん食の関連を分析しました。

その結果、ごはん食をよく食べる人のほうが、鉄分やたんぱく質などの摂取量が多く、若い女性の重要な健康問題である鉄欠乏性貧血や、潜在性の鉄欠乏状態が少ないことが判明しました。

また、肥満している人のほうが、やせている人よりも「ごはんは太る」というイメージを持っていましたが、ごはんを食べる頻度が高い人に肥満の人が多いという傾向はみられませんでした。

先生からのワンポイントアドバイス

◎ 遠藤伸子先生
◎ (女子栄養大学栄養学部保健栄養学科助教授)

ごはんは若い女性の味方です

20代女性の12%に鉄欠乏性貧血、36%に潜在性の鉄欠乏状態の人がいることがわかっています。鉄欠乏性貧血では、疲れやすい、息が切れるなどの症状があっても、日常生活が可能であるため自覚に欠けます。しかし、このような状態をそのまま放置すると、体に様々な弊害がでます。その一つに、妊娠すると難産になったり、産後の回復が遅延するばかりか胎児にまで影響を及ぼすことがあげられます。そのため妊娠、出産を控える若い女性にとっては、日頃から潜在性の鉄欠乏状態にならないようにすることが重要です。

ごはんを主食にした献立の方が、ごはん以外を主食とする場合よりも多くの鉄分がとれるため、潜在性の鉄欠乏状態を予防することができます。

また、生活習慣病の要因ともなる“かくれ肥満”(正常体重肥満)は、本調査でも約30%の人にみられました。このかくれ肥満は、筋肉が少なく体脂肪の多いことが問題です。低脂肪なごはんは、けっして太りやすい食品ではなく、たんぱく質など栄養素のバランスがとりやすい、むしろ若い女性が積極的にとることが望ましい主食といえます。

用語集

- 潜在性の鉄欠乏状態=貧血の指標となるヘモグロビン濃度は正常値を示すが、血清鉄やフェリチン等の貯蔵鉄が不足しており、鉄欠乏性貧血へ移行する前段階の状態。
- かくれ肥満者=正常体重肥満者といい、標準体重または標準体重以下で、一見して肥満とはわからないが、実は体脂肪率が高く、肥満の状態にある者をいう。自覚することが難しく、生活習慣病の要因にもなるため、近年問題視されている。BMIをはじめとする身長・体重から算出される体格指数のみで判断すると見逃される危険がある。