知って得するスポーツ栄養

スポーツ選手に多い「鉄欠乏性貧血」とは

血液の赤血球数やヘモグロビン量が低下した状態のことです。 アスリートはエネルギーを作るために鉄が多く必要な一方で、発汗による鉄損失も多くなります。貧血になるとパフォーマンスの低下に繋がります。

■ 貧血の診断基準

血中ヘモグロビン濃度
男性:13g/dl未満　女性:12g/dl未満

ヘモグロビンだけでなく、
フェリチンや血清鉄の値が基準値を
下回っていないかも確認しましょう

■ 貧血の症状

□息切れ　□頭痛　□動悸

□疲労感・倦怠感　□爪の変形(スプーン状)

□めまい　□食欲の低下

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2202

貧血を予防する食事４つのポイント

1. 練習量に見合った食事量にする

エネルギーが不足していると、
造血作用に影響を及ぼしたり、
鉄吸収を妨げる可能性も
報告されています。

2. 鉄が多い食品を選ぶ

鉄不足は貧血の第一原因です。

牛赤身肉

赤身魚
（かつお、まぐろ）

小松菜

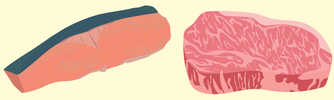
ドライプルーン

3. ビタミンCや動物性たんぱく質を含む食品を選ぶ

鉄の吸収を助ける働きがあります。

いちご

ブロッコリー



動物性たんぱく質

4. ビタミンB6、B12が多い食品を選ぶ

赤血球を作るために必要です。

ビタミンB12　　ビタミンB6

貝類

カツオ

バナナ

参考：エッセンシャルスポーツ栄養学
理論と実践　スポーツ栄養学

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2202