



テーマ

ご存じですか？「隠れ貧血」

今回は鉄欠乏性貧血のお話です。

実は、血液検査で「貧血ではない」と診断されても、日本人は体内の鉄分が不足している「隠れ貧血（潜在性鉄欠乏症）」の方が多いです。

1. こんな症状ありませんか？

鉄分は全身の細胞や組織で使われるため、不足すると以下のような不調が現れやすくなります。

- ・ むくみ、あざが多い
- ・ 寝起きが悪い、不眠
- ・ めまいや立ちくらみ、疲れやすくだるい
- ・ 爪変形、割れやすい
- ・ 動悸、息切れ（坂道、階段）、低血圧
- ・ 食欲不振（下痢や便秘）
- ・ 皮膚（湿疹）、粘膜（口角、口唇、舌）
- ・ 抜け毛が多い
- ・ 肌荒れ、シミ、シワ
- ・ ムズムズ脚症候群
- ・ 歯茎からの出血、歯の知覚過敏
- ・ 肩こり、腰痛、関節痛、冷え性
- ・ 頭痛、頭重感、耳鳴り
- ・ のどが詰まる感じ
- ・ 氷・鉛筆・土や砂を食べたがる
- ・ 注意力、集中力（記憶・学習力）低下、居眠り
- ・ 風邪をひきやすい（免疫力低下・細菌感染症）
- ・ 気が滅入る、うつ気味、不安（パニック）
- ・ 胸など体幹部の痛み
- ・ イライラ、衝動的
- ・ 月経前症候群



2. 「隠れ貧血」とは？

通常の血液検査でチェックする『ヘモグロビン』は血液中でお財布の中にある「現金」のようなものです。一方、体に蓄えられている鉄分『フェリチン（貯蔵鉄）』は「銀行の預金」に例えられます。お財布（ヘモグロビン）が空っぽになる前に、まず銀行の預金（フェリチン）が引き出されます。ヘモグロビン値が正常でもフェリチンが不足している状態を「隠れ貧血」と呼びます。フェリチンの数値は20、血清鉄の規定は50とされていますが日本の女性は諸外国と比べても鉄の摂取量が著しく低く、特に20～40代の女性の6割が「隠れ貧血」と言われています。

3. 健康なお口と体を作るために

鉄分は一度にたくさん吸収することが難しく、毎日コツコツ摂ることが大切です。サプリメントも併用していくことで、効率よく鉄を補うことができます。

- ・ ヘム鉄（動物性）：肉や魚などに含まれ吸収が良い
- ・ 非ヘム鉄（植物性）：野菜や豆類に含まれる

鉄はビタミンCと一緒に摂ると

吸収率が高まります♡

過去のミラクルレシピでもご紹介しています♪



詳しくはこちら▶▶

令和6年10月号
ミラクルレシピ



おすすめ 鉄分サプリメント ヘルシーパス ヘム鉄

一般的な鉄剤で胃がムカムカしやすい方でも大丈夫！

こちらの商品は胃の不快感がなく飲みやすい♪



医療機関販売価格
¥4,950円（税込）

90カプセル
（約1.5ヶ月分）



医療機関向けサプリと市販品との違い

- ♡ 医療機関向けに設計されたサプリメント
- ♡ 原料の品質や安全性に配慮されている
- ♡ 吸収率や体内利用率を考慮して設計されている
- ♡ 価格よりも「成分の質・設計思想」を重視

「隠れ貧血」は一般的な血液検査では見落とされがちです。気になる症状がある場合は、フェリチン値を測定できる医療機関へ相談してみるのも一つの方法です。



へム鉄豊富月 豚レバーのレシピ



レバー入り キーマカレー



【材料】 (2~3人分)

- | | | | |
|--------|------|--------|-------|
| ・合い挽き肉 | 150g | ・にんにく | 1かけ |
| ・豚レバー | 100g | ・水 | 250ml |
| ・にんじん | 1/2本 | ・カレールー | 3かけ |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | | |
| ・ピーマン | 2個 | | |

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
にんにくはすりおろす。
- ② ブレンダーかミキサーでペースト状にした豚レバー、
合い挽き肉をフライパンに加えてほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、すりおろしたにんにく、
にんじん、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- ④ 水250ml、煮立ったらカレールーを入れる。
- ⑤ 汁気がなくなるまで加熱する。



豚レバーの 松風焼き



【材料】 (1人分)

- | | | | |
|-------|-----|--------|------|
| ・豚レバー | 10g | (A) | |
| ・鶏ひき肉 | 30g | ・片栗粉 | 3g |
| ・木綿豆腐 | 25g | ・赤味噌 | 4g |
| ・玉ねぎ | 15g | ・みりん | 1.5g |
| ・にんじん | 5g | ・酒 | 1g |
| | | ・白いりゴマ | 1g |

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐、豚レバー、鶏ひき肉はブレンダーか、
ミキサーにかける。
- ③ ②に野菜を加えて混ぜる。
(A)を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ プレートにシートを敷き、③を生地の厚さ1cmくらいで
平らに広げて形成し、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら切り分ける。



その他にはこんな食材に鉄分（へム鉄）が豊富！



煮干し(かたくちいわし)、鶏レバー、鶏卵
赤身肉(牛もも肉、豚ヒレなど)、かつお

