

# アスリートのための 「食と栄養」

## FACT SHEET

### アスリートの貧血

貧血の中でも、アスリートに多く見られるのが「鉄欠乏性貧血」です。酸素を運搬するヘモグロビンは鉄とたんぱく質で構成されており、鉄が不足するとヘモグロビン量が低下し、疲労感やめまい、食欲低下といった症状が現れます。また、有酸素運動の能力が低下するため、特に持久系アスリートは貧血の影響を受けやすく、日頃から適切な食生活と栄養補給を心がけることが大切です。

#### 貧血とは

血液中の赤血球数またはヘモグロビン量が少なくなった状態。

WHOでは、成人男性ヘモグロビン13.0g/dL以下、成人女性ヘモグロビン12.0g/dL以下を貧血の判定基準としている。<sup>1)</sup>

アスリートの場合、ヘモグロビン値は正常でありながら貯蔵鉄の指標であるフェリチンが減少している鉄欠乏性貧血の前段階である「潜在性鉄欠乏」にも注意が必要。

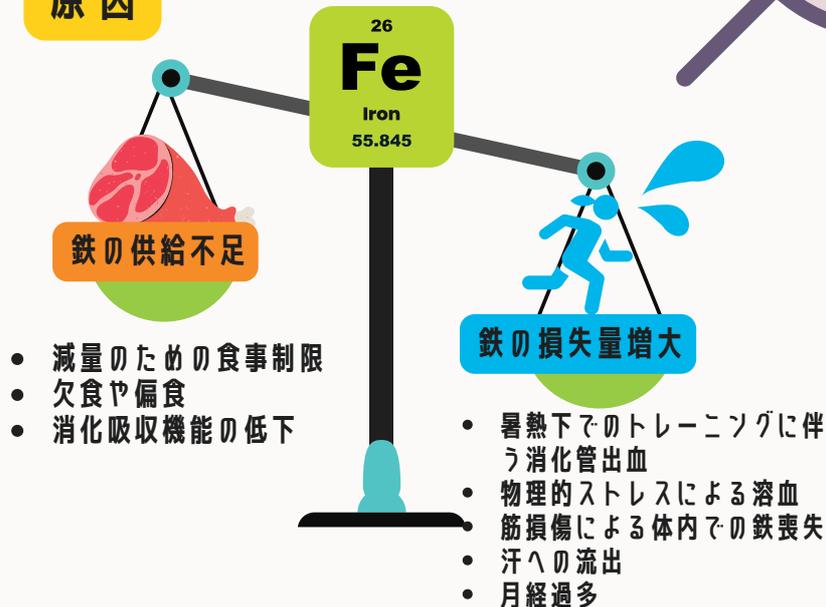


#### パフォーマンスへの影響



- ・息があがりやすい
- ・練習についていけない
- ・疲れが抜けない
- ・持久力の低下

#### 原因



ゆっくり進むと重症な貧血でも自覚症状が乏しく、気づかないことも多いので、定期的に血液検査で確認できるといいですね

# アスリートのための 「食と栄養」

## FACT SHEET

貧血予防の食事といえば、レバーやほうれん草を思い浮かべますが、実際には赤身の肉などでヘモグロビンの材料となる鉄を摂取しています。さらに、鉄の摂取量を増やすだけでは貧血を予防することはできません。まずはしっかりとエネルギーを補給し、毎食、欠かさず良質なたんぱく質のおかずを摂るようにしましょう。そのうえで、鉄や鉄の吸収を促すビタミンCを意識して摂ることを心がけてください。

### 貧血を食事で予防するためのポイント

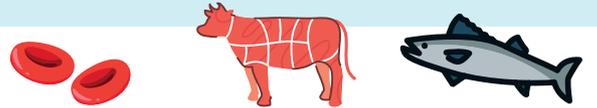


#### 1 良質なたんぱく質を含む 「肉」や「魚介類」を食べる



たんぱく質はヘモグロビンの原料となるほか、フェリチンは肉や魚からの鉄摂取量の影響をうける<sup>2)</sup>ことが報告されています

#### 2 「鉄」を多く含む食品を食べる



ヘモグロビンの原料は「鉄」と「たんぱく」です

#### 「ヘム鉄」を多く含む食品

肉 レバー・赤身牛肉



魚 カツオ・サンマ・サバ缶



貝類 かき・あさり

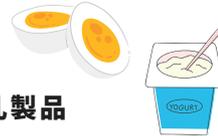


#### 「非ヘム鉄」を多く含む食品

野菜 ほうれん草・枝豆



卵



牛乳・乳製品

豆類 納豆・レンズ豆



#### 手軽に食べられる鉄補給食品

- プルーンFe1日分の鉄分のヨーグルト（雪印メグミルク）
- トロピカーナ エッセンシャルズ鉄分（キリン）
- ネスレ ミロ
- 野菜一日これ一本超濃縮 鉄分&葉酸（カゴメ）
- グラノーラプラス 鉄分&8種のビタミン（カルビー）
- inバープロテイングラノーラ（森永製菓）

#### 3 鉄の吸収をたすける 「ビタミン」を意識して摂る



ビタミンC、柑橘類に含まれる有機酸

#### 4 ごはんや麺類など「主食」 をしっかり摂る

エネルギー量が不足すると「造血」できません  
運動量に見合った食事をとりましょう

➡糖質の目安料はFACT SHEET No.12「アスリートの糖質摂取ガイドライン」参照

鉄の摂りすぎは体に害になるのでサプリメントなどの摂りすぎには注意しましょう。一日あたりの鉄許容上限は男性50mg、女性40mgです<sup>3)</sup>

参考文献 1) WHO Scientific Group on Nutritional Anemias & World Health Organization. Nutritional anemias: report of a WHO scientific group [meeting held in Geneva from 13 to 17 March 1967]. World Health Organization, Switzerland, 1-37, 1968.  
2) 亀井明子, 石田裕美, 上西一弘, 鈴木久乃: くり返し測定による血中の鉄関連指標の変動と長期間の鉄摂取量との関係—若年成人女性の場合—, 栄養学雑誌, 61(2): 99-108, 2003.  
3) 日本人の食事摂取基準 (2020年版)