



今回のテーマ

疲れやすい・だるい…夏バテ？

今年は9月に入ってから暑い日が続いています。暑さに弱い人は、夏バテになって疲れやだるさを感じている人もいないでしょうか。疲れやすい・だるいといった症状は鉄欠乏性貧血でもみられます。暑いからと、あっさりしたものばかり食べていると鉄が不足して貧血になる可能性があります。

貧血かどうかを調べるには血液検査でヘモグロビンをみます。当院の検査結果では「Hb」と書かれているのがヘモグロビンです。男性では13.0以下、女性では12.0以下だと貧血の可能性があります。ただし、鉄欠乏以外にも貧血になることがあるので詳しくは病院スタッフにお尋ね下さい。

なぜ、貧血で疲れやすくなるのかというと、血液中には赤血球といって酸素を体のすみずみに届けている物があるのですが、肺で受け取った酸素をキャッチするのは赤血球の中のヘモグロビンです。そのためヘモグロビンが減少すると体のすみずみまで酸素が届きにくくなります。その結果、筋肉では酸欠状態になり、少し体を動かしただけでも疲れやすくなるといわれています。貧血の症状は疲れやすいのほかに、眠れない。階段で息切れる。めまい・立ちくらみなどがあります。

ヘモグロビンの材料は鉄なので、鉄が不足すると鉄欠乏性貧血になります。ちなみに血の色が赤いのは鉄が

関係しています。鉄板を野ざらしにしておくと赤茶色にサビますが、これは鉄と酸素が結びつくためです(酸化といえます)。赤血球が赤く見えるのはそのためです。

余談ですが、イカやタコの血液は何色かご存じでしょうか？イカやタコは人間と違って、銅を使って酸素をキャッチします。銅はサビると青緑色になります。古い銅像は青緑色になっていますね。答えは青色です。

では、鉄の多い食品にはどのようなものがあるのでしょうか？赤身魚と白身魚の違いを知っておくと覚えやすいと思います。赤身魚が赤く見えるのは筋肉にミオグロビンというたんぱく質が多く含まれているためです。ミオグロビンも鉄を含むために赤く見えます。赤身魚は回遊魚に多く、常に泳ぎ回っているために多くの酸素を必要とし、ミオグロビンが多いのです。逆に白身魚はあまり回遊せず、一か所にとどまっていることが多いためミオグロビンが少ないのです。一般的に魚も肉も赤身に鉄が多く含まれます。

もうひとつ覚えておいて欲しいのは、鉄には2種類の鉄があるということです。「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」です。ヘム鉄は肉や魚に含まれる鉄で吸収率が高く、非ヘム鉄は植物性食品や卵、貝類に含まれる鉄で吸収率が落ちます。非ヘム鉄でも野菜などビタミンCを含む食材と一緒に食べると吸収率をアップすることができます。

そこはかたなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

今回は平川市にある「からんころん温泉」を紹介します。平川市の田園の中にある温泉で、露天風呂から岩木山と田園風景がキレイにみえます。これからの季節は稲穂が黄金色に色づくのでより美しくみえるでしょう。

泉質はアルカリ性単純泉でPHが8.7と高く、肌の角質を分解してツルツルになり、メタケイ酸の成分が肌をしっとりさせます。いわゆる美人の湯です。

比較的新しい温泉で、内湯が2つ(温度:高めと低め)、サウナと水風呂、露天は2つのうち1つは寝湯です。女湯には入っていませんが、たぶん同じつくりでしょう。家族風呂や食堂もあり、宿泊もできるようです。

ここでは2月の一番寒い時期に「露天長時間居座り大会」が開かれます。寒中我慢大会です。もちろん露天風呂には入れず、氷点下近い寒空の下、石に座って我慢比べをします。途中、温泉の社長からアイスの差し入れという心温まるサービスがあります。スタッフの話では今年は開催していないが、社長の判断で再開もあるとのこと。



Food & Cook 食材と調理

今回のテーマでは鉄について取り挙げたので、鉄の多い食材について具体的にお伝えします。

赤身魚だとマグロ・カツオ・イワシ・サンマ・サバなどに鉄が多く含まれます。赤身魚は火を通すと白くなりますが、加熱しても鉄は含んでいるので大丈夫です。調理するのが面倒な人は缶詰でもよいと思います。サバの水煮や、肉であればコンビーフにも鉄は多いです。ちなみに鮭は赤身魚と白身魚のどちらだと思えますか？鮭は赤い色をしています。あれはエサのオキアミ(小エビ)の影響です。分類すると白身魚になります。

肉類だとやはりレバーが有名です。レバーに鉄が多いのはレバー(肝臓)は鉄を貯蔵できる臓器だからです。レバーは鉄の補給にはもってこいなのですが、残念なことに苦手な人が少なくありません。そんな方は砂肝やハツ(心臓)はどうでしょうか？鉄が多くてレバーほどクセがなく、食べやすいと思います。あとはヒレ肉のように赤くて脂身の少ない部分に鉄が多く含まれています。青森でも時々みかけますが羊肉も鉄が多いです。北海道ではジンギスカンで定番です。

非ヘム鉄では卵、シジミやアサリなど貝類、植物性食品では大豆製品などが多いです。小松菜やほうれん草は鉄+ビタミンCも含むので鉄の吸収がよくなります。