

朝日生命からの耳より情報!

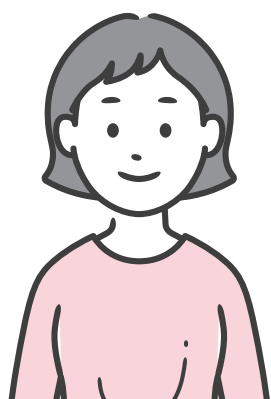
あさ★みみ
PLUS

健康診断の検査項目を深掘り!!



健康クイズ HIGH or LOW?

私のヘモグロビン濃度は **11g/dL** です



この数字は正常値より



HIGH?
or
LOW?

あなたのヘモグロビン濃度は正常値?

かかわりの深い病気

貧血

ヘモグロビン濃度の正常値は、男性は13.1～16.3g/dL、女性は12.1～14.5g/dLです。基準値を下回ると、貧血といえます。貧血になると、めまいや頭痛、動悸や息切れ、疲労感、集中力の低下など様々な症状が表れます。

貧血を予防するには、鉄分を含む食品を摂取しましょう。鉄分には、動物性食品に含まれるヘム鉄と、植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。より吸収されやすいヘム鉄は、レバー、赤身の肉や魚、あさりやしじみなどに多く含まれています。肉のメニューを選ぶ時は、脂肪が少ない部位を選ぶことがポイントです。

※病気を定義する基準値は、性別、年齢、学会基準などによって異なる場合があります。

鉄分を効果的に吸収できる組み合わせ

鉄分



レバー
赤身の肉や魚
大豆
大豆製品

ビタミンC



野菜
果物



葉酸



海藻

監修：医師、医学博士、研究者 佐藤 典宏

MOT: 7470



ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>