

『スポーツ選手と貧血 2』

貧血はスポーツ選手にとって酸素運搬能力やエネルギー代謝を低下させ、競技パフォーマンスやコンディションを低下させる注意すべき疾患です。スポーツ現場で見られる貧血は鉄欠乏性貧血が多く、血液検査でヘモグロビンや赤血球数などにより評価されますが、フェリチンなども加えられるようになりました。

フェリチンは体内にある貯蔵鉄の量を反映します。ヘモグロビンや、赤血球数などは中等度以上の貧血でないと低下してきません。一方、「フェリチン」は鉄が不足するとヘモグロビンや赤血球数よりも先に低下します。フェリチンを検査することによって潜在性鉄欠乏になっていないかを調べることができます。

<基準値>

検査項目	男性	女性
ヘモグロビン	13.0~16.6g/dl	12.0~14.6g/dl
フェリチン	25~250 ng/ml	

参考.日本医師会

<貧血の予防・改善のポイント>

◎エネルギー不足の予防

スポーツ選手は練習やトレーニングに見合う食事量の確保が重要です。成長期では成長のためのエネルギーも必要になります。欠食などの理由でエネルギーが不足すると、赤血球を十分に作ることが難しくなり、貧血が改善されません。

◎適切なたんぱく質摂取

スポーツ選手では練習やトレーニングにより、たんぱく質の必要量が多くなります。鉄を輸送したり、貯蔵するためには鉄と結合するたんぱく質を確保することが大切です。

◎胃腸を整える

胃腸の調子が悪ければ、いくらバランスよく考えて食べてもエネルギーや栄養素は吸収できず、必要量を満たすことができなくなります。食事の

時間は規則正しく、胃粘膜への刺激を少なくした食材料や調理法に配慮しましょう。

◎鉄分の積極的な摂取

毎回の食事で必ず鉄分をとるようにしましょう。鉄分はレバーや赤身肉・赤身魚、貝類、大豆製品、青菜などに多く含まれています。鉄分を多く含む食品群とビタミンCを一緒にとると鉄分の吸収がよくなるため、果物、野菜類、芋類なども一緒に摂取しましょう。

<意識して取りたい食品>

赤身肉・赤身魚、貝類、大豆製品、青菜類



鉄分

果物類、野菜類、芋類



ビタミンC

鉄の補給だけでは貧血の改善は困難です。普段の食事を『主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物』などバランスよく食べているか、エネルギー不足になっていないか、意識して食事を摂るように心がけましょう。

貧血を早期に回復させたい時は睡眠や休養も大切です。成長ホルモンの分泌を考え、22時までに就寝するなど、休養を十分に取るようにしましょう。

【参考文献】

・鈴木志保子:理論と実践 スポーツ栄養学.日本文芸社,2018

・上西一弘:スポーツ栄養教室.女子栄養大学出版社,2020.

文責:秋田県スポーツ科学センター

スポーツ栄養指導委員会