

もうひとつの おきぐすり



私は7人家族で暮らしていますが、内5人が女性です。なので「貧血」という言葉を良く聞きます。

今回はその「貧血」についてです。

簡単に貧血とは、血が薄い状態です。血の何が薄いかというと「赤血球」です。

赤血球は全身の細胞に酸素を届けています。

その赤血球の数が少ない状態か色が薄い状態かが、貧血です。

どうして貧血という状態がいけないのでしょうか？

体は約60兆個の細胞が集まって成り立っています。要は細胞一つ一つが働いて体を動かしています。

その細胞が動く為に酸素と栄養が絶え間なく必要です。

それを運んでいるのが血液の中の赤血球です。

まずその数が少ないということは、積載する荷物は沢山あるのに、それを載せるトラックの台数が少ないということです。60兆個の内何億個かの細胞へ荷物が配達されません。酸素の欠乏です。

一部の細胞の働きが鈍るので「疲れ」や「だるさ」となって現れます。

次に色が薄い場合は、赤血球のヘモグロビンの量が少ない状態です。赤血球をトラックに例えましたが、ヘモグロビンは、そのトラックの荷台に当たります。今度は台数は充分にあっても荷台が小さい為に沢山の荷物を載せることが出来ずに全身の細胞がこれまた酸欠になってしまう、ということです。

女性は、沢山の血液を使い子供を作る準備をし、出産します。だから男性よりも多くの「血液」を必要とします。日頃から血液(赤血球)を作ることを意識した、生活を送ったほうが健全であるといえます。よく、鉄分が必要だと聞きます。

これは、ヘモグロビンを作る為の材料となりますので、トラックの荷台が広く大きくなり、沢山の荷物を運ぶことが出来、全身に酸素が行き渡るようになります。

トラック本体はどうかというと、脾臓というスクラップ工場で壊され、骨髄で葉酸とビタミンB12を材料として新車が製造されていきます。

食事として意識したほうが良いものは、鉄分、葉酸、ビタミンB12です。

鉄分はレバー、ひじき、小松菜などに多く含まれ、葉酸は、大豆、ブロッコリー、ビタミンB12は魚介類や貝類に多く含まれます。

ここで、コンシェルジュからのテイastingです。

鉄分はヘム鉄の形になり、吸収されていきます。その為に必要なものが動物性のタンパク質とビタミンCです。

ひじきや小松菜を使う料理などには、鶏肉などを加えて調理すると良いでしょう。又、レバーなどのときには、ニラ、もやし、ネギなどを合わせると良いでしょう。

是非、試してみてください。そして継続してみてください。「継続は力なり」

豊血