

# 食事は大切

— You are what you eat —

東区・郡元支部  
(デイジークリニック) 武元 良整

## はじめに

大学生が「疲れた」と訴えれば不規則な生活習慣では？と考えます。しかし、十分な栄養のあとでも回復しない疲れがあります。今回は「朝、起きれない」を主訴に来院。末梢血・血液生化学一般で異常を認めず、自覚症状からビタミンB<sub>12</sub>低値を疑った症例を紹介いたします。

## 症例

大学生，男性。

主訴：疲労感，良く眠れるが，朝起きれない。

背景：身長174cm，体重60.0kg，BMI：19.8。

運動歴：中学から陸上部。

現在の運動：陸上練習，週5日で毎回10km走。1人暮らし，学生食堂で3食。朝起きれず，朝食も時々しか摂取できず。

## 来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：449万/ $\mu$ L，Hb：14.3g/dL，Ht：42.0%，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：93.5fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：31.8pg，MCHC (mean corpuscular hemoglobin：concentration，平均赤血球色素濃度値)：34.0%，PLT(血小板数)：17.2万/ $\mu$ L

## 血液生化学：

血清鉄：49 $\mu$ g/dL，フェリチン：94.5ng/mL

## 特殊検査：

ビタミンB<sub>12</sub>：132pg/mL(基準値180-914pg/mL)

検査診断：ビタミンB<sub>12</sub>低値で要治療<sup>1)</sup>。MCVが93.5「大球性<sup>2)</sup>」。陸上選手にありがちな鉄欠乏性貧血・行軍血色素尿症ではなくビタミンB<sub>12</sub>欠乏症です。

末梢血血液像：図1正球性正色素性赤血球(直径7.5 $\mu$ m)と大球性赤血球が混在(倍率 $\times$ 400)。

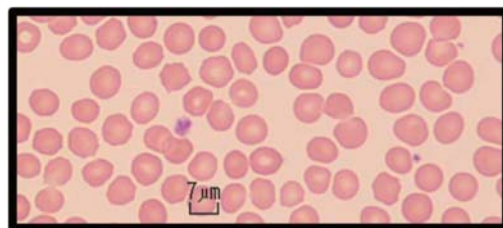


図1

(末梢血液画像は鹿児島市医師会臨床検査センター血液検査室へ依頼し撮影いただきました)

臨床診断：ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症。

治療：治療はまず，食事指導。同時にビタミンB<sub>12</sub>の内服治療を3カ月継続。

まとめ：あなたの体はあなたが食べたものからできている (You are what you eat.) というイギリスの諺があります。「部活にはしっかりした食事が大切」と再認識させられました。KAGO食スポーツの管理栄養士<sup>3)</sup>がスポーツ選手にありがちな体調不良の食事指導のため作成した図2 (デイジークリニックから啓発のため作成依頼) を紹介いたします。

## 文献

1. 柴田 進：Vitamin B<sub>12</sub>と葉酸 P109-114：図解血液病学．金芳堂（京都）1988
2. Rapaport SI “Introduction to Hematology” second edition, JB Lippincott Company 1987.
3. <http://kg-sport.com/company/>

# KAGO食 通信

Vol.13  
2018年6月号

## 1人暮らしにあるある症状!?

大学生や社会人1年目に入り環境が変わった方もそろそろ生活に慣れてきたころでしょうか。生活環境の変化に加えて食生活も変化!忙しい毎日に自炊ができず、外食や中食を利用しているうちに体調に変化が・・・その体調不良はビタミンの不足かも?症状や予防策を知り、日ごろの食事・選択に取り入れるよう心がけましょう。

**症状** 疲労感、たちくらみ、朝起きられない、寝ても寝ても眠い

**不足する栄養素** ビタミンB12: 赤血球の生成を助けるはたらき

ビタミンB12を含む食品	おすすめメニュー
しじみ・あさり・はまぐり・かき かたくちいわし・まいわし レバー・いくら・たらこ 卵黄・チーズ	<b>外食編</b> しじみ汁、あさりの酒蒸し、イワシの丸干し シーフードグラタン、焼き鳥レバー <b>中食(総菜)編</b> いわしフライ、レバニラ炒め、たらこごはん <b>ストック、ごはんのおとも</b> あさりの佃煮、かたくちいわし田作り、たらこ

※胃の調子はいかがでしょうか? → ビタミンB12の吸収には**胃腸も肝心!**  
**ストレスや疲労**を生活習慣から取り除いて調子をなおすことも大事です。

### 作りおき★かたくちいわしの田作り

**【材料】**

かたくちいわし	200 g	砂糖	2/3カップ
クルミ	60 g	みりん	1/2カップ
		しょうゆ	1/2カップ
		酒	1/4カップ

**【作り方】**

- かたくちいわしは鍋に入れ弱火で乾煎りする  
(粗熱が取れてぼきっと折れるくらい)
- クルミは粗く刻み、香ばしく炒める
- 鍋に砂糖・みりん。しょうゆを入れて火にかける。
- 煮詰まってきたら弱火にし、軽く糸を引くくらいまでさらに煮詰める。
- ごく弱火にして1.2を加えて手早く絡め、酒をふる
- 引っ付かないようにクッキングシート(お皿でも可)に広げて粗熱をとる

【依頼元】 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

※転載はご遠慮ください

一度たくさん作っておけば、ごはんのおともにもいつでも食べれます☆  
 かたくちいわしやクルミの分量は参考に、売られている容量のまま全部使って作れば測る手間もいらずで、簡単に作れます!



**一言アドバイス**

かたくちいわしをあさりのむき身に変えてもOK! 自炊・外食・中食でそれぞれに工夫して日頃の食事に取り入れましょう

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります  
 ☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】  **KAGO食スポーツ**

info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

図 2