

今月の
栄養素

鉄



- ◆ミネラルの一種
- ◆体内では、血液中の赤血球にあるヘモグロビンに多く存在し、酸素を全身に運ぶ役割を果たす
- ◆不足すると動悸、めまい、頭痛、疲労感、集中力低下などにつながり、メンタルヘルスにも影響する
- ◆「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」にわけられ、「ヘム鉄」のほうが吸収率が高い
- ◆たんぱく質やビタミンCと一緒にとるとよい

ヘム鉄
吸収率10~20%

非ヘム鉄
吸収率2~5%

ポルフィリンという化合物におおわれていて吸収されやすい

むきだしなのでタンニンなどに吸収を妨げられやすい

今月の栄養不足さん

てつない ちゃこ
鉄内 茶好さん(31)
冷え性で頭痛もち、動くとすぐに息が切れるのが悩み。緑茶や紅茶、コーヒーが大好きで、一日中飲んでる。趣味は「マソ活」(ホテルやカフェなどでアフタヌーンティーを楽しむこと)。存分に満喫すべく、普段の食事は野菜中心の節制メニュー。



1 フラフラする… 大丈夫? 貧血かな? ええと、あなたたちは?

2 鉄だよ わたしがヘム鉄 わたしは非ヘム鉄 その症状、貧血が原因なら、私たちが不足しているかも?

3 ほうれん草や小松菜とか、鉄分が多いっていわれる野菜はたくさん食べているんだけど…

4 もしかして、カロリーを気にして野菜中心の食生活? ええ、マソ活が趣味なの お茶やコーヒーもお好きよね アフタヌーンティーを思いっきり楽しみたいから、普段はダイエットしてるのよ

5 それだと貧血になりやすいよ!

6 貧血対策基本の3カ条

- 鉄は、動物性食品に含まれるヘム鉄の摂取をメインとする
- 非ヘム鉄をとるときは「動物性たんぱく質」や「ビタミンC」と一緒に
- タンニンを含む飲料を飲みすぎない

鉄分多め! おすすめ動物性食品(1食分の目安)

動物性食品	1食分の目安量	鉄(mg)
豚レバー(生)	60g	7.8
鶏レバー(生)	60g	5.4
カツオ(生)	80g	1.5
マイワシ(生)	80g	1.7
かき(生)	60g	1.3
あさり(缶詰・水煮)	30g	9.0

参考: 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

7 これからは動物性の食材もきちんととるわ! 食事って、やっぱりバランスが大事なのね 飲み物は水や麦茶、ハーブティーなどにするのがおすすめ!

野菜に含まれる鉄分は「非ヘム鉄」だから、吸収率が低い

それに、お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶など)やコーヒーに含まれるタンニンが、非ヘム鉄の吸収を妨げてしまうの

まさか、お茶が原因のひとつかもしれないなんて…

冷凍のむき身も便利!

タンニンを含む飲み物は食中・食後1時間程度は避けましょう。

鉄分、足りてる? 詳しくは次へGO!



日本人女性の65%以上が貧血!?

(20~40代)

(貯蔵鉄不足含む)

月経のある女性や妊娠中の方は特に注意を!



鉄って、どんな栄養素?

不調が慢性化していて、貧血が原因だと気づいていない方も多いみたい

月経で出血量が多い方は、婦人科疾患のおそれもあるから病院を受診してみてね



ミネラルの一種

体内ではおもに血液中の赤血球にあるヘモグロビンに存在し、全身に酸素を運ぶ

不足しても体内の「貯蔵鉄」で補われるため急に自覚症状が出ることはないが、貯蔵鉄が枯渇すると、次のような貧血症状が出る

貧血の症状

動悸、息切れ、めまい、疲労感・倦怠感、集中力・やる気の低下、顔色不良、爪の異常(反り返る、割れやすい)・味覚障害など

体内に約3~5g存在し、1日に約1mgが失われる。食物から吸収することで補われるが、以下のケースなどにより不足する

- 月経、妊娠出産、出血などにより失う量が多い
- 食べる量が少ない、うまく吸収できていない



せっかく食べても吸収されない!?

動物性食品に多く含まれるのがヘム鉄、野菜や大豆など植物性食品に多く含まれるのが非ヘム鉄です。ヘム鉄のほうが吸収率は高いのですが、肉類の摂取が欧米に比べて少ない日本人の食習慣に加え、ダイエットなどで野菜中心の食生活を送っていると、ヘム鉄をとる機会が少なくなり、鉄が不足しがちです。

参考: OECD(2021), Meat consumption (indicator)

鉄の食事摂取基準(1日あたり)

参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

男性:(18~64歳) **7.5mg**

女性:(18~64歳・月経あり) **10.5~11.0mg**

(18~64歳・月経なし) **6.5mg**

月経があると定期的に鉄分を多く失ってしまうから、普段から鉄分補給を心がけましょうね!



コンビニやスーパーで気軽に購入♪ 鉄分補給にいい食品は?

鉄分入り野菜ジュースやヨーグルトなど、鉄分補給ができる食品はたくさんあります。ただし、「鉄分補給」とうたっていても、成分的にそれほど含まれていない商品もあるので、必ずパッケージの栄養成分表示で量を確認しましょう。

また、やきとり(レバー)やお惣菜の砂肝なども、お手軽な鉄分補給食品として便利。飲み物ならココア(パウダー)もおすすめです。牛乳で溶いて動物性たんぱく質と一緒にとれば、吸収率もアップ。

鉄の化学記号“Fe”と書いてあることも!



ティータイムのお茶やコーヒーをココアに代えてみようっと! 糖分が気になるときはピュアココア(100%ココア)を選ぶといいわね

