



栄養素のはなし～鉄編～



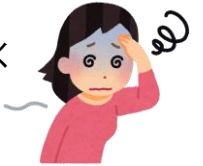
鉄は私たちの身体にとってとても大切なミネラルの一つですが、カルシウムと並んで不足しがちな栄養素といわれています。



今回は効率の良い鉄の摂取方法を紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

鉄の主な役割

鉄は、私たちの体内で酸素や栄養を運ぶ働きをしているヘモグロビンの構成成分です。血液中の鉄が不足すると体内に酸素が十分に行き渡らなくなるため、貧血を起こしやすくなります。さらに貧血によって疲労や頭痛、めまいなどが起こることもありますので、普段の食生活の中で鉄をしっかり摂るように心がけましょう。



鉄の種類とそれらを含む食品

鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**があり、体内での吸収率が異なります。

ヘム鉄

体内での吸収率：約30%

<ヘム鉄を含む食品>



肉類 (特に赤身) (まぐろ赤身等) 魚類 レバー 貝類 (あさり等)

非ヘム鉄

体内での吸収率：約5%

<非ヘム鉄を含む食品>



緑黄色野菜 (ほうれん草等) 豆類 (大豆等) 海藻類 鶏卵

摂り方のポイント

ヘム鉄を多く含む食品を積極的に

体内での吸収率が高い**ヘム鉄**を多く含む食品を積極的に食生活に取り入れることで、効率よく鉄を摂取することができます。



香辛料や酸味をとり入れる

胃酸も鉄の吸収に重要な役割をします。香辛料や酢・梅干し・柑橘類などの酸味の強い食品を適度に利用することで胃酸の分泌を高めましょう。



たんぱく質やビタミンCと一緒に

鉄(特に**非ヘム鉄**)は**動物性たんぱく質**(肉・魚等)や**ビタミンC**(野菜・果物等)と一緒に摂ることで体内での吸収効率が上がります。毎食良質なたんぱく質と十分な量の野菜を食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。



飲み物に注意

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれる**タンニン**は鉄の吸収を阻害します。貧血気味の方は食事中や食事の前後1時間位は控えましょう。食事中にお茶を飲みたい場合は麦茶やほうじ茶などがおすすめです。

