



栄養だより

～鉄をとろう！～



9月になりましたが、厳しい暑さはまだ続いています。暑くて大量の汗をかくと、体内のミネラルが汗として流れて失われます。

みなさんのような若年層の女性にとってミネラルの中でも重要なのが、鉄です。鉄は偏った食事やダイエットによる食事量の不足、月経による損失など不足になる要因が多様にあります。貧血になってから食事で鉄を補おうとしても困難なため、普段からバランスの良い食事をとり、予防することが大切です。

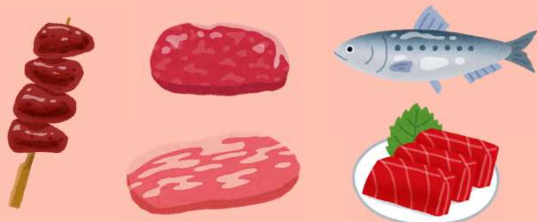
体内の鉄の総量は約4gです。そのうち約70%は機能鉄と呼ばれ、主に酸素の運搬や保持に関与しています。そのほとんどが血液中の赤血球で酸素を全身に配る役割を担っているため、鉄が不足すると赤血球が作れなくなり、鉄欠乏性貧血を引き起こします。鉄欠乏性貧血になると、動悸や息切れ、めまい、立ちくらみ、疲れやすいなどの症状が現れます。

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、吸収されやすさに違いがあります。



ヘム鉄

- ・肉や魚
- ・吸収されやすい（吸収率15～25%）
- 溶けやすくそのままの形で吸収される



非ヘム鉄

- ・野菜や海藻、乳製品
- ・吸収されにくい（吸収率2～5%）
- 吸収されやすい形に変える必要がある



体内に吸収されやすいヘム鉄を多く含む食品を摂取することで、鉄をより効率的にとることができます！ヘム鉄を含む食べ物を積極的に摂取するとよいでしょう。

さらに、一緒に摂取することで、鉄の吸収を高める栄養素があります。それはビタミンCです。ビタミンCが鉄を還元し、吸収率を高めるといわれています。

一方で、鉄の吸収を阻害するものもあります。それはお茶などに含まれるポリフェノールの一種であるタンニンです。胃や小腸の鉄がタンニンと結びついて排出されてしまうことで、体内に吸収されにくくなってしまいますといわれています。食事の前後1時間はタンニンを多く含むお茶などは避けるとよいでしょう。

鉄を多く含む食べ物

- | | |
|------|--------------------------------------|
| ヘム鉄 | ・牛もも肉
・豚レバー
・かつお |
| 非ヘム鉄 | ・鶏卵
・あさり
・バナメイエビ
・大豆
・納豆 |

吸収を高める食べ物

ビタミンCを多く含む食べ物

- ・ブロッコリー
- ・黄パプリカ
- ・かぼちゃ
- ・ピーマン
- ・オレンジ
- ・柿
- ・キウイフルーツ
- ・いちご



吸収を阻害する食べ物

タンニンを多く含むもの

- ・濃い緑茶
- ・紅茶
- ・コーヒー
- ・ココア
- ・抹茶
- ・ほうじ茶
- ・ウーロン茶
- ・高カカオチョコレート

