

鉄分について学ぼう!

■鉄分ってなあに?

鉄分はミネラルの一種で、赤血球に含まれるヘモグロビンを作るために必要な栄養素です。鉄分によって作られたヘモグロビンは、呼吸で取り入れた酸素を身体のすみずみまで運ぶ役割をしています。そのため鉄分が不足すると全身に酸素が行き渡らなくなり、めまいや立ちくらみ・頭痛などの症状が起こりやすくなります。特に女性は鉄分が失われやすく、鉄欠乏性貧血になりやすい傾向があります。

■一日に必要な鉄分の量は?

年齢	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男	10mg	11.5mg	9.5mg	7mg	7.5mg	7.5mg	7mg
女	14mg	14mg	10.5mg	10.5mg	10.5mg	10.5mg 6.5mg (月経なし)	6.0mg (月経なし)

◆参考:「日本人の食事摂取基準[2015年版](第一出版)」

■鉄分が不足すると…

鉄分の摂取が慢性的に不足すると、血液中のヘモグロビンが少なくなり顔面が蒼白になり、めまい・耳鳴り・動悸・息切れといった『貧血症状』が見られます。また『鉄欠乏性貧血』ははっきりとした自覚症状が現われにくく、イライラや神経不安症・過敏症・疲労感頭痛・消化器障害・生理不順など広範囲な心身の不調を引き起こすこともあります。

 <p>めまい・立ちくらみ・頭痛・眠気などが起こります。</p>	 <p>疲れやすくなったり、だるさを感じたり、筋力が低下したりします。</p>	 <p>顔色が蒼白になったり、歯茎の色が白っぽくなったりします。</p>
 <p>爪が薄くなったり、割れやすくなります。</p>	 <p>口内炎や口角炎ができやすくなります。</p>	 <p>抜け毛が増え、薄毛になります。</p>

※症状の出方には個人差があります。ただの軽い『貧血』と侮ると、貧血の陰に隠れている他の重大な病気を見逃すことにも繋がります。これらの症状に1つでも当てはまる場合は主治医に相談しましょう。

鉄を多く含む食品は？（1回使用量当たりの鉄含有量めやす）

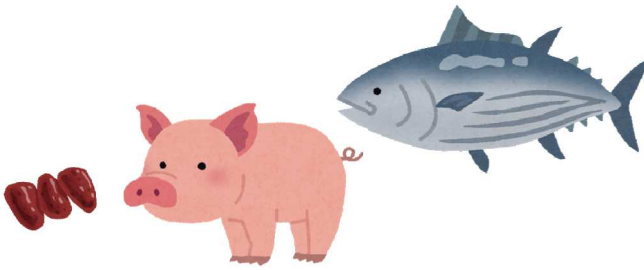
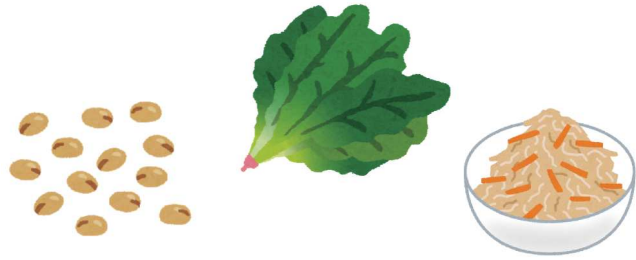
ヘム鉄
 非ヘム鉄

<p>豚レバー</p>  <p>100g(1回使用量あたり)13.0mg</p>	<p>鶏レバー</p>  <p>50g(1回使用量あたり)4.5mg</p>	<p>牛レバー</p>  <p>100g(1回使用量あたり)4.0mg</p>
<p>どじょう</p>  <p>60g(1回使用量あたり)3.4mg</p>	<p>小松菜</p>  <p>100g(1回使用量あたり)2.8mg</p>	<p>大豆</p>  <p>30g(1回使用量あたり)2.0mg</p>
<p>ほうれん草</p>  <p>100g(1回使用量あたり)2.0mg</p>	<p>あさり</p>  <p>50g(1回使用量あたり)1.9mg</p>	<p>かつお</p>  <p>100g(1回使用量あたり)1.9mg</p>
<p>しじみ</p>  <p>20g(1回使用量あたり)1.7mg</p>	<p>わかさぎ</p>  <p>100g(1回使用量あたり)0.9mg</p>	<p>切り干し大根</p>  <p>10g(1回使用量あたり)0.3mg</p>

◆参考:「調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版社)」 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

ヘム鉄と非ヘム鉄とは…

鉄は主に肉や魚などの動物性食品に含まれている「ヘム鉄」と、植物性食品や卵や乳製品に含まれている「非ヘム鉄」に分かれます。「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の違いは腸管での吸収率で、「非ヘム鉄」より「ヘム鉄」の方が吸収率が良いことが知られています。

ヘム鉄の特徴	非ヘム鉄の特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・赤身の肉やレバー、カツオやマグロなどの赤身の魚などに多く含まれている。 ・血液の赤い色素であるヘモグロビンや筋肉の赤い色素をもつミオグロビンに存在する。 ・ヘム鉄は非ヘム鉄より2~3倍以上も吸収されやすく、他の食品による吸収の影響を受けにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類や豆類、野菜、海藻などに多く含まれている。 ・非ヘム鉄の吸収率は2~5%と低い。 ・野菜や果物に含まれるビタミンCや動物性のたんぱく質(肉や魚)と一緒に摂取すると吸収率が上がる。 ・逆にお茶などに含まれるタンニンと一緒に摂取すると吸収率が下がる。
	

◆参考:「貧血の人の食事(女子栄養大学出版社)」 「貧血の人のおいしいレシピブック(保健同人社)」 [2016/7/1作成]