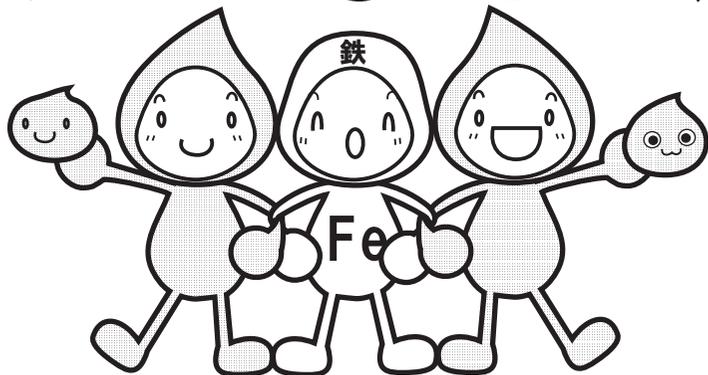


# 鉄



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 鉄の働き

元気の素となる酸素を全身に配達し、  
貧血を予防します。

鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素で、全身に酸素を届けてくれる働き者のミネラルです。  
血液中の鉄は体内で繰り返し利用されるので、毎日排泄される分だけを補えば十分ですが、吸収率が悪いので、不足するとからだ全体が酸欠状態になり、様々な症状があらわれます。特に月経のある女性はたくさん摂る必要があります。

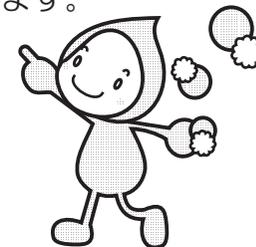
### ■ヘモグロビンなどの構成成分

赤血球の中のヘモグロビンなどの成分となり、体内のあらゆるところに酸素を運ぶ役割をします。

■筋肉に酸素を貯蔵し、  
体の動きをスムーズにする

■エネルギーの代謝に関与する

■粘膜の免疫力を高める



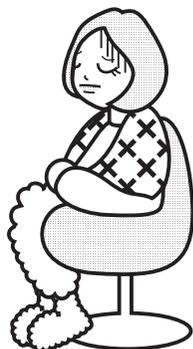
### マメ知識

使われなかった鉄は貯蔵鉄として蓄えられ、体内の鉄が足りなくなると、分解されます。そのため一時的な鉄不足があっても、すぐに欠乏症状が出ることはありません。

## ↓ 『不足すると…』 ↓

鉄欠乏性貧血が起こる  
欠乏症状なしで貧血の場合も

- ・動悸、息切れがする。
- ・疲れやすい。
- ・体がだるい。全身の倦怠感。
- ・顔色が悪い。
- ・頭痛、頭重感。
- ・まぶたの裏が白い。



※成長期や月経のある女性、妊産婦などは特に注意が必要です。

## ↑ 『摂りすぎると…』 ↑

普通の食事では過剰症の心配はない

鉄の吸収率はきわめて低く、また貯蔵鉄が鉄の吸収を調節しているため、普通の食事が必要以上に吸収されることはほとんどありません。

**サプリメントの摂取は用量を守りましょう。**

サプリメントに関しては、記載されている摂取目安量以上を長期服用すると、肝臓に障害を生じ、成人では鉄沈着症、小児ではうすくような痛みや嘔吐、下痢などの急性中毒を起こしたり、体内の活性酸素を増大させたりします。



## どのくらい摂ればいいか

### ◇鉄の1日目安量・目標量◇

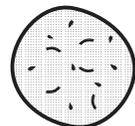
「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

	目安量(mg/日)	上限あり(mg/日)
成人男性	7.0~7.5	50~55
成人女性	6.0~6.5/10.5~11.0	40~45

- 妊婦初期は+2.5、中期・末期は+15、授乳婦は+2.5を付加します。
- 成人女性の目安量は左が月経なし、右は月経ありです。

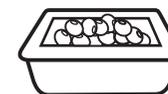
## 鉄を多く含む食品

### がんもどき



80g  
(中1個)  
2.9mg

### 納豆



50g  
(1パック)  
1.7mg

### 菜の花(生)



100g  
(1/2束)  
2.9mg

### 小松菜(生)



80g  
(1/4束)  
2.2mg

### ほうれん草(生)



100g  
(1/2束)  
2.0mg

### ひじき(乾)



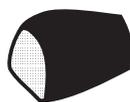
5g  
(煮物1食分)  
2.8mg

### アサリ(むき身)



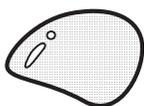
50g  
(約1食分)  
1.9mg

### カツオ(生)



80g  
(お刺身4~5切れ)  
1.5mg

### 豚レバー(生)



50g  
(約1食分)  
6.5mg

### 鶏レバー(生)



40g  
(約1串)  
3.6mg

### …ワンポイントアドバイス…

レバーは鉄の含有量が非常に多く吸収率も高い食品ですが、コレステロールやプリン体(痛風結石のもと)も多く含まれているので、食べすぎに注意が必要です。

### …鉄を摂取する際の注意点…

カフェイン、タンニン、カルシウム、フィチン酸、食物繊維や、加工食品に含まれているリン酸塩は、鉄の吸収を妨げるので摂りすぎに注意しましょう。

- フィチン酸…玄米やライ麦パンに含まれます。
  - タンニン…コーヒーやお茶に含まれます。
- コーヒーやお茶は食事とは時間をずらして飲むと鉄を効率よく摂取できます。

## ◇鉄の上手な摂り方◇

鉄には、肉や魚(動物性食品)に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や大豆など(植物性食品)に含まれる「非ヘム鉄」があります。吸収率はヘム鉄が25~30%であるのに対し、非ヘム鉄は5%と低くなっています。効果的に組み合わせて摂りましょう。

### 『3回の食事でこまめに摂る』

鉄が1回に吸収される量は決まっていますが、多めに摂っても排泄されてしまいます。1日3回規則正しい食事を。

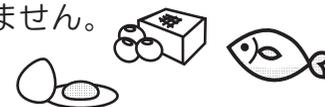


### 『鉄の吸収を助ける食品と食べ合わせる』

たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けます。吸収されにくい非ヘム鉄の食品は肉や魚と一緒に食べたり、ビタミンCの多い野菜や果物と一緒に摂るようにしましょう。

#### ◎たんぱく質と一緒に摂る

たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに含まれています。牛乳には大量に摂ると鉄の吸収を邪魔するカルシウムが多く含まれていますが、同時に鉄の吸収を促す成分(カゼイン・ホスホペプチド)も含まれているため、食事として一般的な範囲で牛乳・乳製品を摂っても心配ありません。特に非ヘム鉄には効果的です。



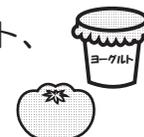
#### ◎ビタミンCと一緒に摂る

ビタミンCは、レモン、いちご、キウイ、キャベツ、ピーマン、ブロッコリーなどに多く含まれます。



#### ◎有機酸と一緒に摂る

お酢、トマト、梅干、酸味のある果物、ヨーグルト、ワインなど酸味のあるものに含まれる有機酸には、ミネラル類を吸収しやすくする働きがあります。



# 鉄分が不足すると起こる

## 鉄欠乏性貧血

食生活の偏りによる鉄の不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起こります。鉄の多い食品を摂ることで、予防・改善することができます。

特に女性に多く、成長期と月経の開始が重なる思春期や妊娠期には特に鉄の需要が増えるので、貧血になりやすくなります。また、ダイエットによる栄養の偏りも原因となります。男性でも、潰瘍・悪性腫瘍・痔などの慢性的な出血によって起こることがあります。

### 様々な症状を引き起こします

#### ◆一般的な貧血の症状

動悸、息切れ、疲労感、顔色が悪くなるなど

#### ◆冷え性

貧血で血行が悪くなることで、冷え性になることもあります。

#### ◆粘膜や爪の症状

目や口の粘膜が白くなる、爪が平たくなる、爪が反り返ってスプーン状になるなどの症状があらわれます。



## 鉄分を摂ろう! 《レバニラ炒め》

レバーには貧血予防に役立つ鉄、皮膚や粘膜を健やかに保つビタミンAが多く含まれています。

### 〈材料：2人分〉

豚レバー	120g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
しょうがの絞り汁	小さじ1/2
にんにくのすりおろし	少々
こしょう	少々
ねぎ	6cm
もやし	160g
にら	1束
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2



### 〈作り方〉

- ① 豚レバーは薄切りにし、5分位水にさらし、水気をしっかりきってAの調味料と合わせて10分位置いておく。
- ② ねぎは3cm長さの太めのせん切りにし、にらも3cm長さに切る。耐熱皿にもやし、にらを入れてラップをかぶせて電子レンジで1分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れ中火から弱火で両面を焼き、ねぎを加えて軽く炒め合わせる。
- ④ ③に②のもやしとにらを加えてさらに炒め合わせ、塩、こしょう、酒、しょうゆを加えて調味する。