

鉄分を摂ろう

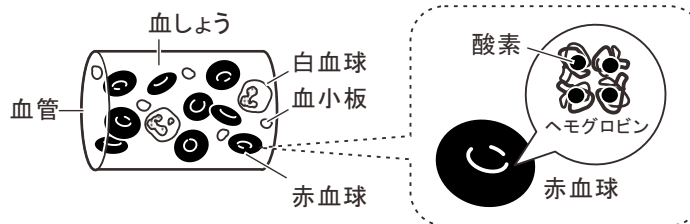


体の中にある鉄分とは

鉄分は全身の細胞に酸素を運んでいる重要なミネラルで、微量ながら生命活動に欠かせない栄養素の1つです。また、皮膚や髪の毛の成分であるタンパク質を作るなど大切な役割のある成分です。体内に存在する鉄には、全身に酸素を運ぶ「機能鉄」と筋肉や肝臓などに蓄えられている「貯蔵鉄」があります。

【鉄分の役割】

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンを構成している成分で、体内の細胞に酸素を運ぶ



元気な毎日
に必要!



鉄分が不足すると

鉄分の摂取が不足し、体内の鉄分が少ない状態が続くと、めまいや息切れなどの「鉄欠乏性貧血」の症状や疲労感などさまざまな不調が現れます。

【身体の症状】

- 疲れやすい、だるい
- 食欲不振、吐き気
- 風邪をひきやすい
- 頭痛、頭重
- 冷え性、顔色が悪い
- 肩こり、腰痛
- 立ちくらみ
- 便秘、下痢
- めまい、耳鳴り
- アザがよくできる
- 動悸、息切れ
- 抜け毛が多い
- 胸の痛み

【精神の症状】

- 寝起きが悪い
- 神経過敏、イライラ
- 注意力低下
- やる気が出ない



不調の原因は鉄分不足かも知れません

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

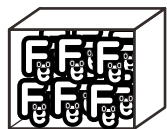
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かくれ鉄欠乏症とは

フェリチン不足について



鉄分の「貯蔵庫」

フェリチン(Ferritin)とは・・・

貯蔵鉄をためる貯蔵庫のような働きをするタンパク質です。「全身に酸素を運ぶヘモグロビンの鉄」と「貯蔵されているフェリチンの鉄」のうち、鉄分が不足する時にはまずフェリチンの方から減少していきます。

●フェリチン

貯蔵鉄として
肝臓・脾臓・骨髄・筋肉
などに存在します

●ヘモグロビン

機能鉄として
赤血球中に存在します



一般的な血液検査では、ヘモグロビンの値は調べてもフェリチンの値は調べないため不足していても気づきにくく、表向きは貧血でなくても、いずれ貧血になる可能性がある「かくれ鉄欠乏症」= 潜在性鉄欠乏が潜んでいることがあります。

精密な血液検査でフェリチンの値を検査すると、貯蔵鉄の状態が分かります。



フェリチンが不足すると・・・

睡眠時に手足がむずむずして眠れない「むずむず脚症候群」や、精神的に落ち込んだ状態が続く「うつ病」などを発症したり、味覚や味の好みが変わったりすることがあります。

鉄欠乏性貧血の治療をする時は・・・

ヘモグロビンの値が正常値になった後もフェリチンの値が回復するまで治療を続ける必要があります。

かくれ鉄欠乏症



鉄分の推奨量

1日あたりの鉄分摂取の目安です



成人男子 7.5mg
成人女子(月経あり) 10.5mg
成人女子(月経なし) 6.5mg

鉄分の摂り過ぎは?



成人の許容上限摂取量は40mgです。通常の生活では摂り過ぎの心配はありませんが、サプリメントなどで過剰摂取していると鉄分が体内に蓄積され、健康被害が起こる場合があるため注意が必要です。(慢性アルコール中毒の方は、鉄過剰症を起こす場合があります。)

鉄分の多い食べ物

鉄分には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。



ヘム鉄 赤身肉、レバー、魚介などの動物性食品に含まれます

豚レバー
(100g)
13.0mg



鶏レバー
(100g)
9.0mg



煮干し
(10尾 20g)
3.6mg



きはだまぐろ
(100g)
2.0mg



かつお
(80g)
1.5mg



干しえび
(大さじ1 約7g)
1.1mg



卵黄
(1個分 18g)
1.1mg



あさり
(5個 25g)
1.0mg



非ヘム鉄 大豆、大豆製品、穀物、野菜、海藻などの植物性食品に含まれます

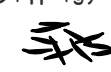
ほうれん草
(茹で)(1束 300g)
5.4mg



がんもどき
(1枚 100g)
3.6mg



乾燥ひじき
(大さじ1杯 4g)
2.2mg



バジル
(小さじ1杯 2g)
2.0mg



きくらげ
(10個 5g)
1.8mg



納豆
(1人前 50g)
1.7mg



カレー粉
(大さじ1杯 6g)
1.7mg



切り干し大根
(煮物 10g)
1.0mg



効率よく鉄分を摂取するには

鉄分は体に必要な栄養素ですが、十分に摂ることが難しく、不足しがちな栄養素です。

★こまめに摂る

鉄分は一度にたくさん摂っても一定量しか吸収されずに排出されてしまいます。
1日3回の食事などで、こまめに摂るようにしましょう。



★吸収率の高い『ヘム鉄』を摂る

ヘム鉄と非ヘム鉄では吸収率に大きな差があり、体に取り込まれる量は約5倍違います。
吸収率のよくない非ヘム鉄も、食べ合わせのしかたで吸収率を高めることが可能です。



ヘム鉄の吸収率
約10～25%



非ヘム鉄の吸収率
約1～6%

ヘム鉄を含む食品はカロリーやコレステロールが高いものが多いので、食べ過ぎに注意しましょう。

★吸収を妨げる食べ合わせを避ける

緑茶・コーヒー・紅茶・ウーロン茶などに含まれるタンニンは鉄分の吸収を妨げるため、食事中や食後の水分補給は水や麦茶などがおすすめです。
コーヒーや緑茶は、食事とは時間をずらして飲みましょう。



玄米やライ麦パンに含まれるフィチン酸も鉄分の吸収を妨げます。

★吸収を助ける食品と一緒に摂る

「鉄分+ビタミンCの多い野菜や果物」など、一緒に摂ると鉄分の吸収がよくなる栄養素があります。
効率よく鉄分が補給できる食べ合わせを意識しましょう。



吸収を助ける
組み合わせ例は
次のページへ→

吸収を助ける組み合わせ

鉄分の吸収率を高める栄養素と組み合わせると効率よく鉄を補給しましょう！

鉄分+ビタミンC

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収されやすい形に変えます。

●ビタミンCの豊富な食品例

緑黄色野菜・柑橘類・キウイ・いちご・じゃがいも



●組み合わせ例

あさり+ほうれん草
焼き魚+ゆず果汁
牛肉+じゃがいも

ほうれん草は鉄分もビタミンCも豊富です。また、鉄分の吸収を高める葉酸も含んでいます。ビタミンCは柑橘類にも豊富に含まれるので、肉や魚にレモンやゆずなどの絞り汁をかけるとう手軽に摂ることが可能です。

鉄分+銅

銅は、骨・筋肉・肝臓・血液などに存在しています。鉄分の吸収を高める働きがあります。

●銅の豊富な食品例

ごま・ひまわりの種・落花生・カシューナッツ・ココア・干しえび・いか・バジル



●組み合わせ例

まぐろ+バジル
ほうれん草+ごま

鉄が十分にあっても銅が不足していると貧血になることもあります。

鉄分+タンパク質

肉や魚など赤身のタンパク質はヘム鉄の吸収を助け、非ヘム鉄の吸収を高めます。

●タンパク質の豊富な食品例

牛肉・豚肉・鶏肉・魚介類



●組み合わせ例

ひじき+かつお
切り干し大根+豚肉

非ヘム鉄が豊富な野菜や乾物などは、良質のタンパク質と組み合わせると摂りましょう。

鉄分たっぷり レシピ



かつおのひじき入りつくね焼き

- ① かつおは包丁で細かく刻むかフードプロセッサーにかける。ひじきはみじん切りにする。
- ② Aと①をよく混ぜて3個のハンバーグ形を作り、両面に青じそをはりつける。
- ③ フライパンに油を入れ、②の両面を焼き火が通ったら☆をからめる。

かつおは血合いの部分に鉄分・ビタミンB12・葉酸が多く含まれる
+
ひじきを加えて鉄分をプラス!



【材料】1人分

かつお 100g
ひじき 6g(もどして25g)
青じそ 6枚
油 大さじ1/2
A
人参(短いせん切り) 25g
小ねぎ(小口切り) 25g
しょうゆ 小さじ1/3
酒 大さじ1/2
しょうが汁 小さじ1/2
かたくり粉 大さじ1/2

☆しょうゆ 大さじ1/2強
☆酒 小さじ1と1/3
☆みりん 小さじ1と1/3

すき焼き風煮物

- ① 豆腐と牛肉は食べやすい大きさに切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。春菊は葉先を手でちぎっておく。
- ② しらたきは茹でて食べやすく切る。
- ③ 鍋に油を熱して牛肉とねぎを炒め、焼き色がついたら☆を加え煮立てる。
- ④ しらたき・豆腐・春菊の順に加え、全体に味がまわったら火を止めて器に盛る。

焼き豆腐は栄養素が凝縮し、鉄分が多く含まれる
+
牛肉は吸収のよいヘム鉄が豊富!



【材料】1人分

焼き豆腐 90g
牛肩薄切り肉 50g
ねぎ 15g
春菊 20g
しらたき 30g
油 小さじ1

☆しょうゆ 大さじ2/3
☆みりん 小さじ1
☆砂糖(黒砂糖) 小さじ1
☆だし汁 1/4カップ

黒砂糖は白砂糖に比べて鉄分・銅・マグネシウムなどのミネラルを豊富に含むため、鉄分補給におすすめ

鉄分たっぷり レシピ



あさりとごまのチャウダー

- ① 玉ねぎと人参は1cm角に切る。じゃがいもは1cm角に切り、水にさらす。ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、2cmに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。人参と水気を切ったじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③ コンソメスープとあさりの水煮缶を汁ごと加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ フライパンでごまを空煎りして、すり鉢で香りが出るまですり、スープに加える。最後にほうれん草を加える。
- ⑥ 器に盛り付け、仕上げに小口切りにした小ねぎを飾る。

【材料】2人分

玉ねぎ 40g
人参 20g
じゃがいも 100g
あさり水煮缶 50g
ほうれん草 1/4束
バター 小さじ1
コンソメスープ 100ml

牛乳 200ml
塩・こしょう 少々
炒りごま 大さじ1
小ねぎ 2本

あさりやしじみなど鉄分が多い貝類は旨味もたっぷり
+
炒りごまで香ばしさとコクを加えて
+
ほうれん草の鉄分もプラス!



ゆずまぐろ納豆

- ① 納豆とまぐろたたきを器に入れ、納豆のたれとゆずの絞り汁をかける。
- ② お好みでしょうゆ少々をかけてよく混ぜる。

【材料】2人分

納豆 2パック
まぐろたたき 100g程度
ゆず 1/4個

しょうゆ 少々