

●鉄のはなし

☆鉄とは

鉄は人体に必要なミネラルの一種で、全身に酸素を運ぶ役割や、筋肉中のたんぱく質の構成成分となっています。不足すると、集中力の低下、食欲不振、頭痛、筋力低下や疲労感といった症状が表れます。

☆鉄を多く含む食品

鉄の1日分の推奨量は、成人男性で7.0～7.5mg、成人女性で6.0～6.5mgです。女性の場合、月経時は+4.5mg、妊娠初期・授乳期は+2.5mg、妊娠中期・後期は+15.0mg必要になります。鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。体内への吸収率は、ヘム鉄が10～20%であるのに対し、非ヘム鉄は2～5%と低いです。鉄の吸収率を上げる工夫をしながら、効率よく鉄を摂りましょう。

【ヘム鉄を多く含む食品例】

動物性食品である
レバー、赤身の肉、魚など



鶏レバー
串1本（約30g）あたり
鉄2.7mg



牛肉（生・赤身）
100gあたり鉄2.8mg



マグロ（生・赤身）
100gあたり鉄1.8mg

【非ヘム鉄を多く含む食品例】

植物性食品である
青菜、ひじき、大豆製品など



小松菜
小鉢1人前（約60g）あたり
鉄1.6mg



木綿豆腐
100gあたり鉄1.5mg



ひじき（鉄釜・ゆで）
小鉢1人前（約40g）あたり
鉄1.1mg

☆鉄の吸収率を上げる工夫

◎鉄の吸収率を上げる働きのある食品と一緒に食べましょう。

↳ ビタミンCが豊富な緑黄色野菜や果物、たんぱく質の多い肉・魚類、カゼインを多く含む生乳など。



◎鉄の吸収率を妨げる飲料は食後30分以降に摂取しましょう。

↳ ポリフェノールを多く含む茶やコーヒー・赤ワインなど。



◎調理の時に鉄鍋を使用したり、鉄の球を鍋に入れてみましょう。

吸収されやすい鉄が溶けだします。

トマトや酢など酸性の食品を使うと、より鉄が溶けだしやすくなります。