



今回は「鉄」についてお話しします。貧血の約90%は鉄欠乏性貧血といわれており、進行すると疲れやすい、めまい、頭痛、息切れなど様々な症状を引き起こします。貧血予防として、1日3食きちんと食べること、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）のおかずを食べること、十分な鉄の補給をすることが大切です。

### 鉄欠乏性貧血の原因

摂取不足	吸収不足
偏食や過度のダイエット、菜食主義、拒食症など	胃の切除、胃酸分泌低下、吸収不良症候群など
需要増大	慢性損失
成長期、妊娠、出産・授乳、月経など	胃潰瘍や大腸がんなどによる出血、痔疾患、子宮筋腫など

### 鉄分を含む食品をしっかり食べる

鉄には、吸収率の異なる「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。

**ヘム鉄** 吸収率が15~25%

赤身肉・レバー・魚・貝類



**非ヘム鉄** 吸収率が2~5%

青菜・大豆製品・豆類

→吸収率が低いため、動物性たんぱく質やビタミンCと組み合わせて食べると吸収率がアップします。



鉄の推奨量 (mg/日) 「食事摂取基準2020」より

男性：7.5mg、女性6.5~11mg

\* 女性10~14歳で月経ありの場合：12mg

\* 妊婦・授乳婦では年齢により付加量増加

### 鉄を多く含む食品

食品名	1回使用量		目安量
	g	鉄 (mg)	
ひじき (乾燥)	15	8.3	大さじ1杯15g 
和牛もも肉	80	2.2	1食分80g
レバー (豚)	40	5.2	1個400g
あさり水煮缶	25	7.4	1缶130g
しじみ	30	1.6	1個5g
小松菜	80	2.2	1束300g
切干し大根	20	1.9	1食分10g
糸引き納豆	50	1.7	1パック50g
厚揚げ	50	1.3	1個200g
きはだまぐろ	80	1.6	1食分80g
かつお	80	1.6	1食分80g

### 鉄を摂る食品選びのコツ



木綿豆腐  
50g (1/3丁)  
0.8mg



高野豆腐  
20g (1個)  
1.4mg



がんもどき  
80g (中1個)  
2.9mg



ささみ  
80g (2本)  
0.5mg



牛もも肉  
80g  
2.2mg



豚レバー  
50g  
6.5mg



人参  
100g(3/4本)  
0.2mg



ブロッコリー  
100g (小4房)  
1.0mg



ほうれん草  
100g(1/3束)  
2.0mg

### 造血や鉄の吸収に必要な栄養素

- たんぱく質** 赤血球やヘモグロビンの構成成分。  
肉・魚・卵・大豆製品など
- ビタミンB6** 鉄の輸送に関わるヘムの合成に必要。  
レバー・鶏胸肉・マグロ・バナナなど
- ビタミンB12** 赤血球を作るのを助ける。  
貝類・レバー・にしん・いわしなど
- 葉酸** 赤血球を作るのを助ける  
レバー・大豆・緑黄色野菜・苺など
- ビタミンC** 非ヘム鉄の吸収をよくする。  
果物・お酢・梅干しなど 
- 銅** ヘモグロビンに鉄を結びつける。  
レバー・桜えび・ごま・アーモンド など

\* 鉄欠乏性貧血の人は、同時に亜鉛も不足している場合があります。かきやうなぎなど、亜鉛も一緒に摂りましょう！