



微量元素・鉄について調査しました！

鉄の働きって何だろう。

鉄は体内に 3.5~4 g 存在し、そのうち 60~70%は、血液に含まれるヘモグロビン（血色素）の成分となっています。（20~30%は肝臓や脾臓、骨髄などに「貯蔵鉄」として蓄えられます）ヘモグロビンは体内細胞へ酸素を運ぶという大切な働きをしています。つまり血液中の鉄が不足すると、酸素が十分に運べなくなり、様々な問題が起こってしまいます

鉄が不足するとどうなるの？

- 鉄欠乏性貧血が起こり、疲れやすい・眩暈・息切れ・食欲不振・顔色が悪くなるなどの症状がでます。
- 脳への酸素供給が少なくなり、自律神経に影響が及ぶことがあります。
- 体内での白血球の生成が鈍くなり、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

鉄の摂取にまつわる噂の真相！

鉄分は何から摂取しても同じってホント？



同じではありません。
鉄分は主に、
ヘム鉄と非ヘム鉄の二種類に
分類されます。
ヘム鉄…動物性
レバーや魚類などに含まれる鉄分
非ヘム鉄…植物性
野菜類に含まれている鉄分
ヘム鉄の吸収率は、非ヘム鉄のなんと5倍！

鉄分とたんぱく質と一緒に摂ると良いってホント？

ホントです。
ヘモグロビンは、鉄分だけでつくることができません。**たんぱく質**と一緒にすることで初めてヘモグロビンをつくる事ができます。

他にも、鉄分補給をする際一緒に摂ると良い成分として、**ビタミンB12・葉酸・ビタミンC・銅**などがあります。



まずは偏食せず、3食きちんと食べることが大切です！

鉄は、摂れば摂るほど良いの？

摂りすぎは良くありません。
通常成人の1日の推奨量は、約7~10mg
と言われています。鉄分の耐用上限量は
0.8mg/kg体重/日です。
つまり、60kgの成人で48mg/日が上限
となります。

**過剰に鉄分を摂った場合、便秘・下痢
吐気などの不調が表れることがあります。**
また極端に大量の鉄を取り続けると、肝硬
変や糖尿病を引き起こすと言われていますの
で、注意が必要です。



鉄分とコーヒーは、一緒に摂らないほうが良いってホント？

ホントです。
コーヒーにはポリフェノールの一種であるタンニンが入っており、**鉄分を多く含む食材と一緒に摂取すると、鉄の吸収を強く阻害します。**

その他、**緑茶・紅茶**にもタンニンが入っており、吸収を阻害します。

食事中は避けたり、食後1時間経って飲むと影響を受けにくくなります。
食中の水分補給は、麦茶やほうじ茶がBESTです。

