

10月 栄養だより

鉄



今月の行事食

9日 2Fバイキング
30日 海鮮ちらし

鉄をとるには、肉や魚などの**動物性食品**をとるのが一番効果的！！

鉄は肉や魚だけでなく、海藻や、緑色の野菜、大豆などの**植物性食品**にも含まれています。両方からバランスよくとるようにしましょう。

● 鉄の種類は2種類 ～ヘム鉄と非ヘム鉄～

ヘム鉄を多く含む食品

● 動物性食品に含まれる吸収率が高い(10～20%)



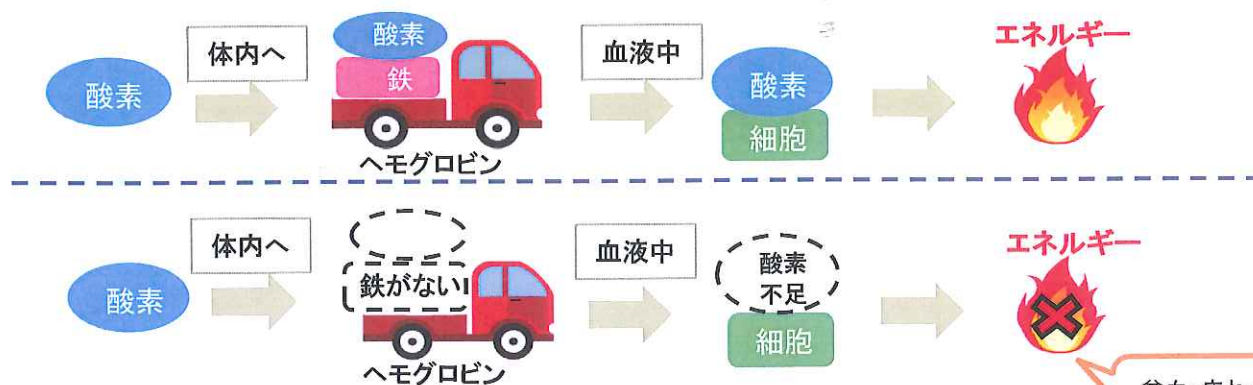
非ヘム鉄を多く含む食品

● 植物性食品に含まれる吸収率が低い(2～5%)



どんな栄養素？

- たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンや、筋肉中のミオグロビンになったりする
- 肺から酸素を受けとり全身の細胞に運び、二酸化炭素を肺で排出させる
- エネルギー産生を助ける補酵素の働きをする



貧血・疲れ・動悸・めまいなど諸症状

欠乏症 (鉄欠乏性貧血)

- 疲れやすくなったり、持久力がなくなったりする
- 立ちくらみ、頭痛、食欲不振など

過剰症

- 鉄は吸収率が低いいため普通の食事で過剰になることはほとんどない
- 過剰症が長く続くと、肝臓に貯蔵されて肝硬変を起こしたり、色素沈着や不整脈、心筋障害などを起こしたりする

● 鉄欠乏性貧血とは？

鉄の欠乏は、鉄の供給量と需要量または喪失量とのバランスが、負に傾くことによって生じます。体に貯蔵している鉄が枯渇してくると、血液中の鉄も次第に低下して鉄欠乏性貧血になります。

原因



食生活での鉄不足



成長期や妊娠による
需要が増えた時



慢性的な出血
(慢性出血疾患・月経等)

主な 症状

動悸・息切れ・疲れやすい・肌荒れ・抜け毛・口内炎・口角炎・爪がスプーン状に反り返る



貧血は徐々に進むことが多いため、体が順応し、明らかな貧血症状が見られないまま、貧血状態が進んでいることもあるので注意しましょう。

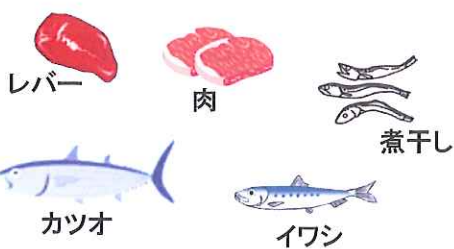
鉄の上手なとり方と組み合わせ方

ポイント

動物性食品の「**ヘム鉄**」は吸収がよく、野菜や海藻類の「**非ヘム鉄**」は吸収が悪いので、たんぱく質やビタミン類と一緒にとることがポイントです。
※過剰の食物繊維やポリフェノール、カルシウム、フィチン酸などの摂取は鉄の吸収を阻害します。

効率よく鉄を摂るために

ヘム鉄



非ヘム鉄



組み合わせる

さらに
プラス

少量の肉と魚と一緒に
食べて吸収する



ビタミンCで吸収
をよくする



ビタミンB群で
造血を助ける

