

【 吸収率の悪い鉄は、摂取の仕方に工夫が必要です 】

鉄には、赤身の肉や魚に豊富な「**ヘム鉄**」と、植物性食品に多く含まれる「**非ヘム鉄**」に大別されます。**ヘム鉄は吸収率が高く、効率的に鉄を摂取できる供給源になります。**

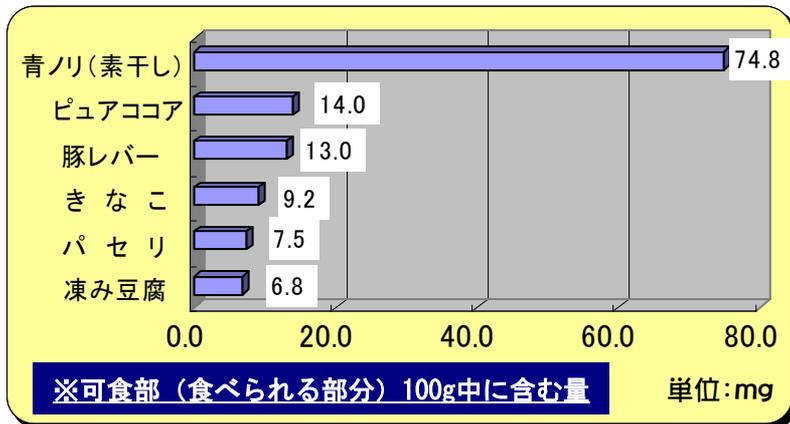
なお、吸収率の悪い鉄を上手に摂取するには、**他の栄養素とのバランスを考える**必要があります。ビタミンCは、鉄の吸収を助けてくれますが、逆に、タンニンや食餌繊維は鉄の吸収を阻害しますので、タンニンを含むコーヒー、緑茶、紅茶などは、食事直後は避けるようにしましょう。

【 鉄が不足してしまうと・・・ 】

鉄は、赤血球中の**ヘモグロビン**の合成に必要で、体の各器官に酸素を運ぶ働きをします。そのため不足すると、**体が酸欠状態になって、貧血、息切れ、めまい、冷え性、疲労倦怠**などの症状が起こってきます。

また鉄の**吸収率は非常に低く、欠乏しやすい**ので、十分な摂取が必要です。特に女性は月経のために、鉄欠乏性貧血になりやすいのです。

【 鉄を含む主な食品 】



鉄の多い食品は、上記の食品のほか「**しじみ**」、「**ほうれんそう**」、「**牛もも肉**」などがあります。成人1日あたりの所要量は **◆男性 10mg ◆女性 12mg** を目安に、摂取を心がけましょう。

