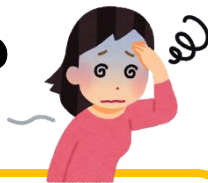


2025年
11月

『鉄分』足りていますか？



貧血とは？

血液中の赤血球に含まれる『**ヘモグロビン**』が少なくなっている状態。
この『**ヘモグロビン**』の材料になるのが『**鉄**』。そのため『**鉄**』が不足すると『**ヘモグロビン**』が不足し、『**貧血（鉄欠乏性貧血）**』となる。

鉄が不足する原因

①鉄の摂る量が不足している

- ・偏食や朝食抜きなど極端な食生活
- ・胃切除後などで鉄の吸収が悪い



③栄養のバランスが悪い

- ・値を作るのに必要な栄養素（たんぱく質、鉄、ビタミンのB6、B12、葉酸）の不足
- ・鉄の吸収をよくするビタミンCの不足

②必要な鉄の量が増えている

- ・成長が著しい思春期
- ・妊娠、出産、授乳期など



④鉄の出していく量が多い

- ・胃潰瘍や十二指腸潰瘍、痔などの出血
- ・月経



鉄の摂り方

まずは1日3食バランス(主食、主菜、副菜)の良い食事を摂取することが重要！
その中で、効率よく鉄を摂取するポイントを紹介します。



鉄の種類

ヘム鉄

- ・動物性食品に含まれる
- ・吸収率：15～25%



豚レバー
80g



あさり(身)
50g



鶏レバー
100g



たまご
1個



牛レバー
100g



まぐろ
70g



牛もも肉
100g



かつお
70g

たんぱく質にくるまれて吸収されやすい形！

非ヘム鉄

- ・植物性食品に含まれる
- ・吸収率：2～5%



赤こんにゃく
30g



厚揚げ
50g



納豆
50g



豆乳
100g



ひじき(茹で)
50g



小松菜
100g



枝豆
50g



ほうれん草
100g

吸収されにくいので、**胃酸**と**ビタミンC**と結合し吸収されやすい形に変わる！

飲み物には注意を！

タンニンは鉄の吸収を悪くする



- ・タンニン…濃い緑茶や紅茶、コーヒーに多く含まれる

食事中はほうじ茶、ウーロン茶、麦茶がおすすめです◎

食事中、食事30分前後以外は、タンニンを摂取しても問題なし。



吸収を良くするには

①**ビタミンC**と一緒に摂る



- ・果物のビタミンCは熱に弱いので、食後のデザートとして摂取する。
- ・じゃが芋やピーマンのビタミンCは熱に強いので加熱しても◎

②**たんぱく質**と一緒に摂る



- ・動物性たんぱく質（肉・魚・卵・牛乳・乳製品など）は吸収を良くしてくれる。