

鉄分について

動物性鉄分と植物性鉄分

鉄分は動植物いずれからも摂れます。動物性鉄分をヘム鉄、植物性鉄分を非ヘム鉄と区別しますが、即効性や吸収性がいいのはヘム鉄のほうです。しかし、こうした動物性鉄分を摂取するということはコレ

ステロールなども同時摂取するので、ヘム鉄だけで鉄分を補おうとせずに植物性鉄分の非ヘム鉄を併用するのが望ましいです。

動物性鉄分(ヘム鉄)を含む食べ物

肉類・レバー・赤身の魚、アサリや牡蠣などの貝類、えび、卵の黄身



植物性鉄分(非ヘム鉄)を多く含む食べ物

ほうれん草(鉄分が多い上に鉄分の吸収を高める葉酸なども含んでいます)、にら・パセリのような葉物、豆類一般(大豆・アーモンドなど)、海草(全般的に野菜よりも鉄分が多く、カロリーも低いです)



鉄分は意外と吸収率が悪くそのまま体外に出されてしまうことが多いです。ビタミンBとビタミンC、葉酸などのビタミン類を多く摂ると鉄分吸収を手助けしてくれます。特にビタミンCは吸収率を高めます。

食後のお茶やコーヒー、紅茶などに含まれるタンニンという物質は鉄分と相性が良く、すぐに結合してしまい吸収率を格段に下げてしましますので、注意が必要です。

！ 鉄分が足りなくなるわけ

摂取量が足りない

普通の食事を普通に摂っていれば極端な鉄分不足はありませんが、ダイエットや好き嫌いが激しい人などは鉄分が不足しがちです。

鉄分を吸収できない

身体、特に胃腸系にトラブルがあるとせっかくの鉄分を吸収しきれなくなってしまうことがあります。胃腸の病気をわざらった経験があれば要注意です。

多量の出血

女性の場合は出産、授乳(母乳はほぼ母親の血液と同成分です)など血を必要とする場合が多く、その時期は余分に鉄分を必要とします。