

鉄欠乏にならないための食べ方 うそ？ほんと？



東京女子医科大学八千代医療センター
栄養管理室長 松原 薫



1 鉄分は1日にどのくらい必要なの？

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準」という指針の中では、「おおよそ成人では10mg、若い女性は11～13mg、妊娠中の女性は20mgが必要」となっています。

2 貧血にはプルーンが一番？

鉄を多く含む食品としてプルーンエキスや乾燥プルーンが有名ですが、実際には、乾燥プルーン5粒中に鉄分0.4mgと、かなり少量です。

同じようにほうれん草やひじきも鉄分を多く含む食品として有名ですが、やはりひとつの食品で鉄分を摂ろうとするのは、無理があります。

また、食品表示は100g当たりで表示されていることが多いため、乾燥ひじき100g中に55mgの鉄分、というとかなり多いような気がしますが、1食分5gに換算すると、2.8mgとなってしまいうことに注意が必要です。

3 どんな食品からとっても鉄はみんないっしょ？

鉄は大きく分けて、肉・レバー・魚など動物性食品の赤い部分多く含まれる「ヘム鉄」※1と、野菜・卵・貝類・海藻など多く含まれる「非ヘム鉄」とがあります。

吸収率のよいとされる「ヘム鉄」でも吸収率は20～30%、「非ヘム鉄」の吸収率は5%（2～20%）とかなり低いものです。

ひじきやほうれん草などの「非ヘム鉄」ばかりでなく、肉や魚の「ヘム鉄」も大切です。ひとつの食品で鉄を摂取することは難しいため、偏らずいろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

4 やっぱり毎日レバーに限る？

鉄を多く含む食品で有名なレバーは、吸収率のよい「ヘム鉄」を多く含み、メインのおかずとして60～100gと量的にも使いやすい食品ですが、同時にビタミンAを多く含んでいます。

ビタミンAは必要な栄養素ですが、妊娠初期の過剰摂取による胎児奇形などの報告があり、連日5000μgRE／日を超える量の摂取をしないように、厚生労働省は指導しています。

※1 赤血球はヘモグロビンが中心になって出来ており、ヘモグロビンはヘムという鉄を含んだ物質とグロビンという蛋白質が結合して出来ています。



東京女子医科大学

八千代医療センター

TOKYO WOMEN'S MEDICAL UNIVERSITY YACHIYO MEDICAL CENTER



焼き鳥のレバー2本でビタミンAは14000 μ gREも含まれています。これにマルチビタミンのサプリメントなど服用していると、あっという間に過剰摂取となってしまう。

5 朝食を食べない習慣のあなた。1食くらい抜いても大丈夫？

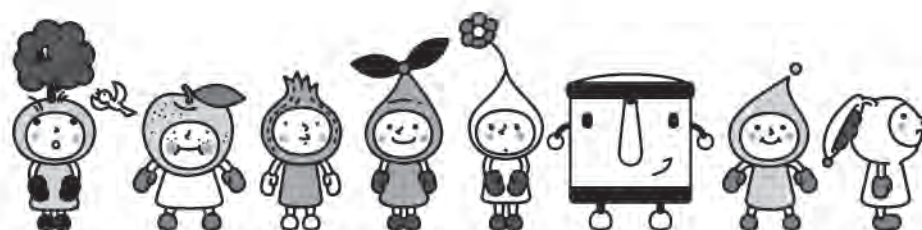
1つの食品で鉄を大量に含むものがなく、また、その吸収率が悪いことが鉄欠乏につながりやすくなっているため、朝食を抜いて1日2食で鉄13mgを摂ることは至難の業です。

国民栄養調査によると、朝食を食べない人は特に男女とも20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約2割であり、20歳代の一人世帯に限った場合は、男性で約7割、女性で約3割が「朝食を食べない」という結果なのです。

鉄の必要量が増える若者こそ、10分早起きをして朝食を食べて欲しいものです。

6 どんなことに気をつければよいの？

- ①鉄分を多く含む食品を献立に取り入れましょう。
- ②朝ごはんも抜かずに食べましょう。
- ③鉄分は、吸収率を高めるビタミンCやたんぱく質などといっしょに摂るようにしましょう。
- ④鉄強化食品もしょうずに利用しましょう。



東京女子医科大学

八千代医療センター

TOKYO WOMEN'S MEDICAL UNIVERSITY YACHIYO MEDICAL CENTER

