

朝夕は涼しくなり、秋らしい季節になってきました。食欲の秋ともいわれる10月は毎日の食事を見直す良い機会です。今月は、健康な身体づくりに欠かせない「鉄」についてご紹介します。



鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担う微量ミネラルで、不足することで**貧血**を発症し、立ちくらみや倦怠感などの症状が出ることもあります。（無症状の場合もあります）

種類	ヘム鉄 	非ヘム鉄 
	動物性食品に多い	植物性食品に多い
吸収率	10-20%	2-5%
多く含む食材	<ul style="list-style-type: none">・アサリの缶詰・レバー・かつお・さんま・しじみ・肉類   など	<ul style="list-style-type: none">・卵・ほうれん草・がんもどき(大豆製品)・小松菜   など

このように鉄分を含む食品は大きく「動物性食品」と「植物性食品」の2つに分類されます。これらは体内での吸収方法が異なるため、吸収率にも差があります。

摂取のポイント☆3

バランスよく摂取する

タンニンは吸収を阻害

紅茶やコーヒーに含まれるタンニンは非ヘム鉄と一緒に摂取することで吸収を阻害するといわれています

偏った食事は十分な鉄が吸収できない可能性があります。主食主菜副菜を揃えてバランスよく摂取しましょう



ビタミンCと一緒に摂取で吸収促進

ビタミンCを多く含む食材を活用し、非ヘム鉄の吸収率をアップさせましょう

