



おおこうちだより Vol.15



《鉄分不足に注意しよう!》



鉄は体の血液を作るのに大切な役割をしています。その鉄が不足すると、ヘモグロビンをうまく作ることができなくなり、酸素が上手く運搬できず、老廃物である二酸化炭素の回収が滞ってしまいます。すると、全身の組織が酸欠状態になったり、二酸化炭素が溜まったりして体に症状が現れてくる場合があります。

◎どんな症状が起こるの？

- ・ **疲れ・だるさ、肩こり**：筋肉で酸欠状態や二酸化炭素が溜まることで起こります。
- ・ **めまいや頭痛**：脳で酸欠状態になると起こります。
- ・ **動悸・息切れ**：全身の組織が酸欠状態になると、心臓の鼓動を速めて、大量の血液を流して酸素を供給しようとして動悸が起こります。また、体外から大量の酸素を取り込もうとして息切れが起こります。



◎鉄不足になりやすい原因は？

鉄欠乏の原因	誘因
摂取量不足	偏食、過度なダイエット、小食など
吸収障害	胃腸の手術後、慢性下痢、甲状腺機能低下症、吸収不良など
需要増大	幼児期、思春期、妊娠、出産、授乳、月経など
喪失	月経過多、がんや潰瘍による消化管出血、痔疾患、子宮筋腫や子宮がんなどによる性器出血、血尿など







▼加工食品を多く摂る人もなりやすい!?

加工食品に添加物として使用されるリン酸カルシウムは、鉄の吸収を妨げる性質があります。加工食品やインスタント食品を多く摂ると、効率よく吸収ができなくなってしまいます。

▼たんぱく質不足も原因に!?

たんぱく質が不足することで、鉄を合成するヘモグロビンやコラーゲンを作ることができなくなり、貧血につながってしまいます。

◎鉄を効率よく摂取するには？

- ・ **ヘム鉄**：吸収率が15~25%と高く、動物性食品に含まれます。
→赤身の肉（ヒレ肉、モモ肉など）、レバー、赤身の魚（マグロ、カツオなど）、貝類など  
- ・ **非ヘム鉄**：吸収率は2~5%で、植物性の食品に含まれる。ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率が高くなります。
→青菜、海藻、大豆製品、豆類など  
- ・ **ビタミンC、動物性たんぱく質**：非ヘム鉄と一緒に摂ることで吸収率高くなります。
→（ビタミンC）野菜、果物、いも類など （動物性たんぱく質）鶏卵、肉類、魚介類、乳製品  

▶春におすすめ鉄補給メニュー

～カツオのカルパッチョ春野菜添え～



→カツオのたたきのスライス（マグロも可）に新玉ねぎやかいわれ大根など春野菜やしょうが、にんにくなどを刻んでのせ、お好みでポン酢、オリーブオイル、塩・こしょうを合わせたタレをかける。

ポイント：鉄が豊富な赤身魚と、ビタミンCが豊富な春野菜が加熱による損失なく摂れます！