

鉄を多く含む食品

こんな食品に多く含まれています

食品名	1食分	mg
あさり水煮缶詰	30g	11.3
豚レバー	50g	6.5
あさりのつくだ煮	30g	5.6
干しひじき	10g	5.5
鶏レバー	50g	4.5

食品名	1食分	mg
大豆（国産）	30g	9.4
切り干し大根	20g	1.9
煮干し	10g	1.8
ほうれんそう	小1/4束50g	1.8
いんげん豆	30g	1.8

●鉄を効率よく摂取するために

ビタミンCは鉄の吸収を促す作用があるので、鉄を効率よく吸収するためには、ビタミンCを含む食べ物を一緒にとることが大切です。逆に、コーヒー・緑茶などに含まれるタンニンや食物繊維は鉄の吸収を妨げるので、鉄剤をとっている人は食後しばらく経ってからお茶などは飲むようにしましょう。

また、動物性食品の鉄は吸収されやすく、植物性食品の鉄は吸収されにくいという特徴があります。だからといって動物性食品（肉など）ばかり食べていると脂肪のとりすぎになってしまうので、両方をバランスよく食べることが大切です。

また、鉄製の鍋・フライパンなどを使うと、調理中に鉄分が溶け出すので、これもおすすめの鉄のとり方といえるでしょう。

鉄の吸収を促進する因子

利用促進因子	
動物性たんぱく質 (ミートファクター)	小腸で吸収促進
ビタミンC	還元作用により可溶性の鉄になる ($Fe^{3+} \rightarrow Fe^{2+}$)
クエン酸	柑橘類に多く含まれる 鉄の溶解性を高める。pH および クエン酸/鉄比によって変わる

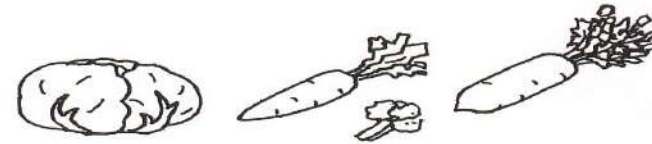


非ヘム鉄の吸収をよくする方法

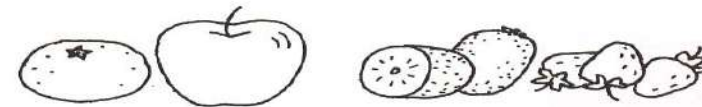
1 肉類と一緒にとる



2 ビタミンCと一緒にとる



3 果物と一緒にとる
(果実類に含まれる有機酸)



鉄なべの効用

鉄鍋で調理をするとなべの鉄が料理に溶け出します。
100gの小松菜を炒めた場合、フッ素樹脂加工のフライパンに比べ鉄製中華鍋では、鉄が1mgほど多い

鉄の吸収を 阻害する因子

利用阻害因子	
タンニン酸	三価の鉄と結合して不溶性になる
フィチン酸	穀類, 豆類の外皮にあり, 鉄と結合して不溶性になる
食物繊維	とくに可溶性繊維のほうが, その影響は大きい

鉄の吸収を妨害する物質

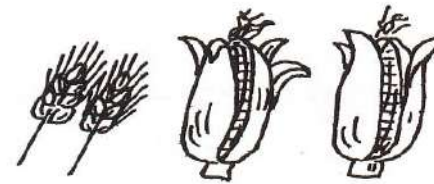
1 お茶・コーヒー・紅茶(タンニン酸)



2 食物繊維



3 穀物(フィチン酸)



4 卵黄(ホスビチン)



5 リン酸塩




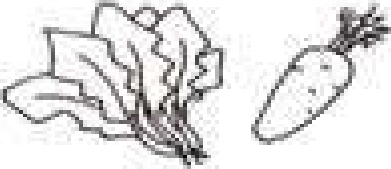
6 制酸剤



鉄の吸収率のよい食品を選びます

鉄はヘモグロビンやミオロビンの色素部分を構成しているヘム鉄と、非ヘム鉄がありますが、吸収率がきわめて低いミネラルです。

動物性食品中の鉄は人間の体内と同じヘム鉄という形で存在するので、比較的吸収がよく、吸収率は30%ほど

ヘム鉄	非ヘム鉄
<p data-bbox="546 651 981 683">★牛・豚・鶏などの肉類</p>  <p data-bbox="591 919 855 951">★肝臓(レバー)</p>  <p data-bbox="658 1072 788 1104">★魚類</p> <p data-bbox="721 1120 1066 1184">(いわし、かつお、わかさぎ、はもなど)</p> <p data-bbox="613 1248 743 1279">★貝類</p> <p data-bbox="698 1295 990 1359">(あさり、ばかがい、はまぐりなど)</p> <p data-bbox="349 1423 707 1455">吸収率15~25%</p>	<p data-bbox="1572 651 1693 683">★鶏卵</p>  <p data-bbox="1182 817 1930 849">★豆類(大豆、あずき、うずら豆、えんどうなど)</p> <p data-bbox="1182 880 1975 912">★緑黄色野菜(ほうれん草、こまつな、春菊など)</p>  <p data-bbox="1496 1209 1662 1241">★海藻類</p> <p data-bbox="1617 1257 1975 1321">(わかめ、のり、こぶ、ひじき、もずくなど)</p> <p data-bbox="1715 1423 1975 1455">吸収率5%</p>

鉄含有量の多い食品・少ない食品

- 乳製品 牛乳・ヨーグルト・チーズは少ない
- 卵 卵黄に鉄分が多く、卵白は少ない
- 魚 赤身ほど鉄分が多い 鰹・鯖・鰯
鮪・秋刀魚
内臓に鉄分が多い 鮎内臓
- 貝類 内臓を一緒に食べるので多い
しじみ アサリ はまぐり かき
- 小魚も多い 煮干・こうなご・ししゃも

鉄含有量の多い食品・少ない食品

- 肉 赤身が強くなるほど鉄分は多い 牛肉
レバーは内臓なので多い豚レバー、鶏レバー
- 豆 豆類は鉄分が多い 納豆、きな粉、
ガンモドキ、えだまめ、豆腐
- 野菜 淡色、黄赤色野菜は鉄分が少ない
青菜類の鉄量は多い 小松菜、大根菜等
- 穀類 小麦、そばより米のほうが鉄量は低い
- 海藻 ひじき、のりが多く、もずく、わかめは少ない

非ヘム鉄の食品は、鉄分を補うためにあまり期待できません。