

鉄のはたらき

- 1) 赤血球を作る
- 2) 体内に酸素を運ぶ
- 3) 骨 皮膚 粘膜の代謝に働く
- 4) コラーゲンの生合成に働く
- 5) 白血球 免疫に影響する
- 6) 知能 情動に影響する
- 7) 消化管に影響する
- 8) 筋肉を収縮させる

鉄

不足すると

- シミが増える、消えない
- 肌の張りがなくなる
- ニキビができる、治らない
(特にアゴのまわり)
- 爪が変形する
- 貧血、頭痛、耳鳴りがする
- 手足が冷える
- 疲れる、イライラする
- 集中力がなくなる
- 粘膜が弱くなる

鉄は、「ヘム鉄」として動物性食品（肉や魚や卵など）
またはサプリメントで補いましょう

非ヘム鉄

タン白と結合しない鉄＝無機鉄
植物性食品に含まれる鉄

- 吸収が悪い（5%以下）
- 副作用がある
胃の不快感、吐き気など、

ヘム鉄

タン白と結合した鉄＝有機鉄
動物性食品に含まれる鉄

- 吸収が良い（10～30%）
- 副作用がない

病院でだされる鉄剤は「非ヘム鉄」です

1日に摂りたい
目安量

有機鉄24mgって どれくらい？

- サプリメント「ヘム鉄」なら：：3カプセル



× 3

- 「いわし」なら：：約34匹



× 34

- 「豚レバー」なら：：約750g



レバニラ炒め
10人前

- 「ほうれんそう」なら：：約24束



× 24

(鉄の吸収を阻害するため、食後2時間はお茶や珈琲は飲まない方が良い)