

いただきます。

R6.12



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

鉄の性質と働き

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担うミネラルで、不足することで貧血を発症します。

体内には3~4gの鉄が存在し、このうちの70~75%は機能鉄と呼ばれ、赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンというタンパク質の構成成分となっており、体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ大切な働きがあります。残りの25~30%は貯蔵鉄として肝臓、脾臓、骨髄などに蓄えられ機能鉄が不足した際に使われます。

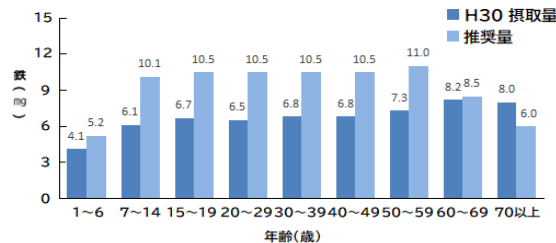
摂取のポイント

鉄には動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。非ヘム鉄の体内への吸収率は2~5%ほどといわれていますが、ヘム鉄はタンパク質に包まれていて吸収しやすいかたちになっているため、吸収率は10~20%とされています。非ヘム鉄はビタミンCにより吸収が促進されるので一緒に摂るのがおすすめです。カフェインは鉄の吸収を阻害する可能性があるため、貧血気味の方は食中、食後のコーヒーやお茶を控えた方がよいでしょう。



特に70歳未満の女性の鉄不足が心配されます。

日本人女性の鉄摂取量



摂取不足

鉄は一日の食事が少ない方や食事バランスの悪い方に不足しがちな栄養素です。また、激しい発汗などで鉄不足になりやすいため、アスリート、運動習慣がある方は注意が必要です。欠乏すると鉄欠乏症貧血や低色素性貧血になることがあり、頭痛や動悸、無力感や食欲不振、作業能力の低下、運動量の減少、手指の爪の変化などの症状を起こす場合があります。また女性は月経により貧血になりやすい傾向があり、特に成長期や月経周期の長い方、月経過多の方はこれらの症状が現れやすいので注意しましょう。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年10月21日

SDGs と食生活の疑問



「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」

『クリーンエネルギーとは？』

温室効果ガスや有害物質の排出を最小限に抑えたエネルギー、または排出しないエネルギーを指します。自然エネルギーや再生可能エネルギーとも呼ばれ、太陽光や風力、地熱、バイオマスなどが代表的な種類です。

今あるフードシステム（食べ物をつくり、運び、食べるまでの一連の流れや、それに関わる多くの企業・団体のつながり）は化石燃料に大きく頼っています。フードシステムにおいて、エネルギーは食料安全保障や、より健康であるために重要です。一方で、フードシステムはエネルギーの30%を使い、温室効果ガスの20%以上を出しています。

より少ない量の、環境を壊さないエネルギーを使って、より多くの食べ物をつくるためには、化石燃料に頼るのを少しずつやめて、クリーンエネルギーへ変えていく必要があります。必要な政策や法律をつくり、利害に関わる人々や団体が集まって話し合うことも必要です。