

食育通信

令和8年度9月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行

相模原市食育推進

マスコットキャラクター サガピー



栄養素について学ぼう！～無機質（鉄）～

今月は、無機質（ミネラル）のひとつである「鉄」をテーマにお届けします。普段よく耳にする「鉄分」ですが、正しい名前は「鉄」といいます。

鉄のはたらき

鉄は赤血球に含まれるヘモグロビンの大切な構成要素です。ヘモグロビンには、肺で取り込んだ酸素を血液に乗せて全身の細胞へと運搬する重要な役割があります。

2種類の鉄

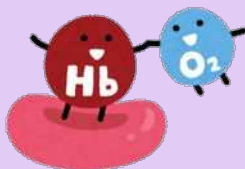
鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。吸収率が高いヘム鉄を摂取すれば非ヘム鉄の吸収も助けられるため、両方の食材をバランスよく取り入れて、効率的に鉄を補うのが理想的です。

鉄が多く含まれる食べもの



不足するとどうなるの？

体内の鉄が不足し続けると、酸素が全身に十分行き渡らなくなり、疲労感や息切れといった貧血特有の症状が現れるようになります。さらに、運動能力や認知機能が低下することも少なくありません。鉄がさらに不足すると、肝臓などに蓄えられていた貯蔵鉄が血液中に放出されます。この貯蔵鉄までなくなってしまうと、鉄欠乏性貧血になってしまいます。



失われやすい鉄

スポーツをするみなさんは、激しい運動で汗をかくと、体の鉄が失われやすくなります。

月経のある女性は毎月の生理でも鉄が不足しやすいため、普段から意識して鉄をとることが大切です。



Q.サプリメントは摂取したほうがよいのでしょうか？

A. 小・中学生の時期であれば、基本的には必要ありません。

栄養素は日々の食事から摂るのが大原則です。バランスの整った食事を意識しましょう。また、サプリメントは成分が凝縮されているため、種類によっては過剰摂取が健康を損なうリスクも伴います。自分で判断しないで、大人に相談しましょう。



貧血を予防するには、鉄をしっかり摂ることが大事です。鉄の吸収を高めるビタミンCやたんぱく質も合わせてとると、より効果的です。栄養バランスの良い食事に加え、毎日の食事で鉄が多い食材を選ぶように意識してみましょう。

