



鉄分と鉄分豊富な食べ物

鉄はミネラルの1種で、酸素を運んだり、エネルギーを作り出すために必要不可欠です。

ダンサーやアスリートなど運動量が多い場合、そして月経のある女性は、特に不足しがちです。激しい運動では赤血球が壊れやすく、汗に混ざって減り、月経では一度に失う量が多いからです。あまりに足りなくなると貧血（鉄欠乏性貧血）になります。

鉄分不足を防ぐ方法

- 食事のリズムを作りましょう。長時間何も食べない、では鉄分のみならず他の栄養だって不足します。まずは朝昼晩の3食、そして必要に応じて2-3回の間食も追加しましょう。
- 鉄分豊富な食べ物を積極的に摂るようにしましょう。

鉄分豊富な食べ物

- 肉類（牛肉、豚肉、鶏肉、レバーなど）
- 魚介類（マグロや牡蠣など）
- 豆類（豆腐や五目豆など）
- 青菜（ほうれん草など緑の濃いもの）
- 卵



覚えておこう！鉄分の種類と特徴

ヘム鉄

- 肉類や魚介類に含まれる鉄分のこと
- 比較的体に吸収されやすい

非ヘム鉄

- 卵や豆類、そして穀物類に含まれる鉄分のこと
- 比較的体に吸収されにくいけれど、ビタミンC豊富なものと一緒にとれば吸収率アップ
- 体内のニーズに応じて吸収率が変わる（例：鉄分不足の場合、体は非ヘム鉄から比較的積極的に吸収しようとする）

注：乳製品に含まれるカルシウム、全粒粉や豆類に含まれるフィチン酸、そして紅茶やコーヒーに含まれるタンンは、鉄分の吸収率を下げてしまいます。鉄分不足の場合はこれらの食べ物を一日を通してちりばめて吸収率が下がらないようにしましょう（管理栄養士と相談するのが一番！）