



# 【管理栄養士の】 Pharmacy

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



## コラム

### 鉄分とは？

最近なんだか疲れやすい、めまいや立ちくらみが起きやすい、そう感じたことはないですか？  
**その症状、鉄分不足が原因かもしれません！**

鉄は人体の構成に必要なミネラルの一種で、体内の鉄はヘモグロビンのような体内の酸素を運ぶ等の役割を持つ**機能鉄**と、鉄を貯蔵または運搬する役割を持つ**貯蔵鉄**に分けられます。代表的な貯蔵鉄であるフェリチンの血清中濃度は鉄の栄養状態を知る際の指標となり、**血清フェリチン値が 12 $\mu$ g/L を下回ると鉄欠乏状態であるとされます。**通常の食事では鉄を過剰摂取することはほぼありません。

### 不足するとどうなる？

鉄分の摂取不足や月経、出血などの理由で体内の鉄が不足して貧血になると、組織へ酸素を運搬する赤血球の機能が不十分となり、体組織で酸素が不足して**疲労感、めまいや立ちくらみ、食欲不振**といった**症状**が現れます。

また、**慢性的な鉄欠乏は骨粗鬆症のリスクを高める可能性がある**といわれており、不足することで様々な影響を体に及ぼします。鉄分は、特に女性に不足しがちなミネラルです。



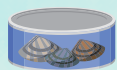
### 鉄分が多く入っている食品

鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**の2種類あり、特に多く含まれている食品は以下になります。(一部除き食品 100g 当たりの量)

◆鉄の1日当たりの推奨量◆  
成人男性：6.5mg～7.5mg  
成人女性(月経あり)：10.5mg  
成人女性(月経なし)：6.0mg

#### ヘム鉄

レバー、赤身の肉や魚、貝類などの動物性食品に多く含まれている。非ヘム鉄と比べて吸収率が高い。



アサリの缶詰 (30mg)



豚レバー (13mg)



牛肉ひき肉 (2.4mg) など

#### 非ヘム鉄

青物野菜、海藻類、豆類、大豆加工品など植物性食品に多く含まれている。



小松菜 (2.8mg)



生揚げ (2.6mg)



乾燥きくらげ (10gで3.5mg) など



### 鉄分の摂り方について

#### ○効率よく摂る方法

非ヘム鉄は吸収率がヘム鉄と比べて低いですが、緑黄色野菜や柑橘類など**ビタミンC**が含まれている食品や肉や魚などの**動物性たんぱく質**と一緒に摂ることで吸収しやすくなります。また、よく噛んで食べることも吸収率アップに繋がります。

#### ⚠️ 注意

緑茶・コーヒー・紅茶などには鉄の吸収率を下げる成分(タンニン)が含まれているため、食後1時間程度あけてから飲むことをおすすめします。



参考文献

- 厚生労働省 鉄 健康日本21アクション支援システム Webサイト
- 日本人の食事摂取基準(2025年版)
- 厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査
- 鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂(第3版) 発行所: 響文社
- 日本食品標準成分表(八訂)

監修 日生薬局 管理栄養士 有吉

※イラスト及び写真等は全てイメージです。

### おすすめ商品

HABA グミキャンディー **鉄分グミ**

吸収率が高いヘム鉄やビタミンC、ビタミンB12などを美味しく手軽に補給することができます。

内容量-30粒入り

※1日3粒(鉄分2.8mg)目安約10日分

当店販売価格 **980円** (税込)

