



栄養だより



平成 28 年 9 月 No. 255

由良病院 栄養科

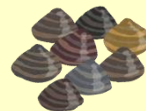
朝夕日毎に涼しくなってきました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「鉄」です。



体内の鉄の約 70%は血液中に存在して酸素の運搬に関わったり、筋肉に存在し血液中の酸素を筋肉中に取り込む働きをしています。残りは鉄の不足に備えて、主に肝臓や脾臓、骨髄に蓄えられています。

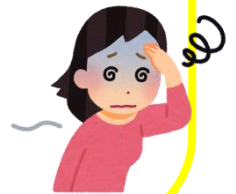


鉄の働き



鉄は赤血球中のヘモグロビンの構成成分で、酸素を肺から全身の細胞に運ぶ重要な役割を担っています。鉄が不足するとヘモグロビンの合成ができなくなるため、**貧血**となり、体内の**酸素が不足**してしまいます。

酸素が不足すると生成されるエネルギー量も低下し、**集中力低下**や**頭痛**、**めまい**、**倦怠感**といった症状が現れます。また、鉄は筋肉の収縮にも関わっているため、不足すると**筋力低下**や**疲労感**といった症状がでてくることもあります。



ヘム鉄と非ヘム鉄

栄養素の鉄は 2 種類あります。赤身の肉や魚に含まれる「**ヘム鉄**」と卵や豆類、緑黄色野菜に含まれる「**非ヘム鉄**」です。鉄は主に小腸で吸収され、ヘム鉄の吸収率は非ヘム鉄の約 5 倍とされています。そのため、鉄を効率よく摂取するためにはヘム鉄の多い食品が効果的ですが、非ヘム鉄もビタミン C や動物性たんぱく質と組み合わせて摂ることで効率よく摂取することができます。

