

# 鉄

からだに必要な栄養素のおはなし

## 鉄のはたらき

- ① 赤血球を作る
- ② 体内に酸素を運ぶ
- ③ 骨・皮膚・粘膜の代謝に働く
- ④ コラーゲンの生合成に働く
- ⑤ 白血球・免疫に影響する
- ⑥ 知能・情動に影響する
- ⑦ 消化管に影響する
- ⑧ 筋肉を収縮させる



## 不足すると

- ◆ シミが増える、消えない
- ◆ 肌の張りがなくなる
- ◆ ニキビができる、治らない (特にアゴのまわり)
- ◆ 爪が変形する
- ◆ 貧血、頭痛、耳鳴りがする
- ◆ 手足が冷える
- ◆ 疲れる、イライラする
- ◆ 集中力がなくなる
- ◆ 粘膜が弱くなる

鉄は、「ヘム鉄」として動物性食品 (肉や魚や卵など) またはサプリメントで補いましょう

### ヘム鉄

タン白と結合した鉄=有機鉄  
動物性食品に含まれる鉄

- 吸収が良い (10~30%)
- 副作用がない

### 非ヘム鉄

タン白と結合しない鉄=無機鉄  
植物性食品に含まれる鉄

- 吸収が悪い (5%以下)  
鉄の吸収を阻害するため、食後2時間はお茶や珈琲は飲まない方がよい
- 副作用がある  
胃の不快感、吐き気など  
病院でだされる鉄剤は「非ヘム鉄」です

1日に摂りたい  
目安量

鉄24mgってどれくらい?

サプリメント  
「ヘム鉄」  
3カプセル



×3

「鶏レバー」  
約300g



1本100g ×3

「かつお (春獲り)」  
約1300g



1皿100g ×13

(無機鉄)  
「ほうれんそう」  
約1200g



1皿100g ×12

栄養計算: 管理栄養士 大柳 珠美  
「五訂増補 日本食品標準成分表2010」(女子栄養大学出版社)より

### ヘム鉄



吸収効率の良いヘム鉄を豊富に含み、亜鉛などのミネラルと、ミネラルの吸収をアップさせるCPPを配合しました。

### 【主要成分】<1粒360mg中>

鉄	8mg	銅 (イースト)	0.5mg
{Fe (ヘム鉄)}	5mg	マンガン (イースト)	0.5mg
{Fe (イースト鉄)}	3mg	セレン (イースト)	10μg
亜鉛 (イースト)	0.5mg	CPP(ガゼインフォスファタイド末)	13.6mg

### 【原材料】

ヘム鉄末、ステアリン酸カルシウム、鉄・銅・マンガン・亜鉛・セレン含有ビール酵母、カゼインフォスファタイド末(乳由来) <被包材>ゼラチン

# 鉄

からだに必要な栄養素のおはなし

## 鉄のはたらき

- ① 赤血球を作る
- ② 体内に酸素を運ぶ
- ③ 骨・皮膚・粘膜の代謝に働く
- ④ コラーゲンの生合成に働く
- ⑤ 白血球・免疫に影響する
- ⑥ 知能・情動に影響する
- ⑦ 消化管に影響する
- ⑧ 筋肉を収縮させる



## 不足すると

- ◆ シミが増える、消えない
- ◆ 肌の張りがなくなる
- ◆ ニキビができる、治らない (特にアゴのまわり)
- ◆ 爪が変形する
- ◆ 貧血、頭痛、耳鳴りがする
- ◆ 手足が冷える
- ◆ 疲れる、イライラする
- ◆ 集中力がなくなる
- ◆ 粘膜が弱くなる

鉄は、「ヘム鉄」として動物性食品 (肉や魚や卵など) またはサプリメントで補いましょう

### ヘム鉄

タン白と結合した鉄=有機鉄  
動物性食品に含まれる鉄

- 吸収が良い (10~30%)
- 副作用がない

### 非ヘム鉄

タン白と結合しない鉄=無機鉄  
植物性食品に含まれる鉄

- 吸収が悪い (5%以下)  
鉄の吸収を阻害するため、食後2時間はお茶や珈琲は飲まない方がよい
- 副作用がある  
胃の不快感、吐き気など  
病院でだされる鉄剤は「非ヘム鉄」です

1日に摂りたい  
目安量

鉄24mgってどれくらい?

サプリメント  
「ヘム鉄6+」  
4カプセル



×4

「鶏レバー」  
約300g



1本100g ×3

「かつお (春獲り)」  
約1300g



1皿100g ×13

(無機鉄)  
「ほうれんそう」  
約1200g



1皿100g ×12

栄養計算: 管理栄養士 大柳 珠美  
「五訂増補 日本食品標準成分表2010」(女子栄養大学出版社) より

### ヘム鉄6+



吸収効率の良いヘム鉄を豊富に含み、鉄の代謝に欠かせない銅・亜鉛と、赤血球の生成に必須のアミノ酸・グリシンを配合しました。酵母を使用していません。

### 【主要成分】 <1粒425mg中>

鉄 (ヘム鉄)	6mg
亜鉛	1.1mg
銅	0.2mg
グリシン	30mg

### 【原材料】

ヘム鉄末、グリシン、グルコン酸亜鉛、ステアリン酸カルシウム、グルコン酸銅 <被包材> セラチン