

我孫子市 食育だより

10月



不足に注意！血液をつくる栄養素「鉄」

私たちの体内には、体重のおよそ13分の1の量の血液が流れており、血液は鉄と深いかわりがあります。鉄は血液に含まれる赤血球を作る成分となり、血管を通して体の各機関に酸素を運ぶ大切な働きをしています。しかし、鉄は吸収率が低いために、不足しやすいミネラルです。不足すると貧血になり、疲れやすくなる、めまいがする、集中力低下などの症状が現れます。

鉄のおもな働き

<p>①体の各器官に酸素を運ぶ</p> 	<p>②体温を維持する</p> 	<p>③病気に対する抵抗力をつける</p> 
---	---	--

1日の必要量は？

《鉄の1日の推奨量》

	男性	女性
12歳～14歳	11mg	14mg
15歳～17歳	9.5mg	10.5mg
18歳～29歳	7mg	10.5mg
30歳～49歳	7.5mg	11mg

中学生は1番鉄が必要な時期です！

鉄の必要量は男子よりも女子の方が多いのが特徴です。給食では平均して1食あたり4mgの鉄がとれるように献立を立てています。

「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」

食物中の鉄には、レバーや肉、魚に多く含まれている「ヘム鉄」と牛乳、穀類、海藻、野菜、豆類などに含まれる「非ヘム鉄」があり、体への吸収率はヘム鉄10～20%、非ヘム鉄1～6%と、ヘム鉄の方が吸収率が高いのが特徴です。

吸収の悪い非ヘム鉄も、肉や魚などのたんぱく質、ビタミンCと一緒にとると吸収率がよくなります。

