

## ヘム鉄と非ヘム鉄

| ヘム鉄を多く含む食品<br>(吸収率10~30%) | 非ヘム鉄を多く含む食品<br>(吸収率2~5%) |
|---------------------------|--------------------------|
| 内(牛、豚、鶏)                  | 海藻類                      |
| レバー                       | 野菜(ホウレンソウ、ニラなど)          |
| 赤身の魚                      | 豆類(大豆、ソラマメ、ピーナツ)         |
| シジミ                       | ゴマ                       |
| アサリ                       | 果物(ブルー、レーズンなど)           |
| イワシ                       | 卵                        |

いる鉄が不足します。この貧血予備軍であると紹介されました。鉄の足らないため、足らなくなってしまった。肌荒れ爪が割れ、味覚の異常などが現れます。同時に、赤身魚に多いミオパニック障害、クロヒート等が現れます。

また、体調不良が起こるのです。一方、ホウレンソウなどの緑色野菜、レモンなどの野豆、「ルーン」などの野菜で、貧乏感が現れることがあります。これが多くのことで、鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄とに分かれます。50歳未満の女性の約4割は、ヘム鉄が吸収率が異なっています。鉄は、毎日約1.5g、50歳未満の女性は、毎日約1.2gが、ヘム鉄はたんぱく質へ向けてお茶な

されています。そのため、ヘム鉄は、吸収率が異なるのです。鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄とに分かれます。50歳未満の女性の約4割は、ヘム鉄が吸収率が異なっています。鉄は、毎日約1.5g、50歳未満の女性は、毎日約1.2gが、ヘム鉄はたんぱく質へ向けてお茶な

## ⑧6 隠れ貧血にならないために…

人生100年時代の  
健 康 管 理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科一章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

汗かき排泄されて喪失します。月経がある出血によって血色素の鉄がさらに失われるからです。その量は一日換算で0.5グラムです。このように毎日、鉄を摂取しないので、補充が必要です。食べ物からも補充できなければ、バランスのよい食事によって十分な量を取る必要がありま

## 保健・福祉

や食物繊維などによる吸収阻害を受けにくく、非ヘム鉄と比べて約6倍吸収やすいとされています。しかししながら、鉄は吸収されにくく、20歳の男性で7.4%や赤血球を作ると、29歳の男性で7.4%や赤血球を作ると、29歳の女性で6.2%、女性で5.2%だけ。若い女性の鉄乏しさが問題となることがあります。女性の食事摂取基準(20歳未満)の摂取量平均値は20鉄でも食物に含まれる鉄分の10~30%しか吸収されませんので、女性月経あり10.5切です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。