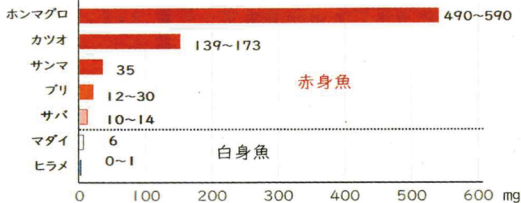


魚肉100gあたりのミオグロビンの含有量(mg)  
(ヘモグロビンを含む)



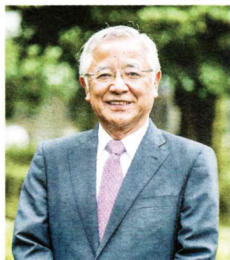
水産学シリーズ13白身の魚と赤身の魚一肉の特性  
日本水産学会編(1976年)から引用して作成

にあつて酸をひそめて牛息する魚素を運搬するヘモグロビン(血色)の多いマダコなどは赤身のヘムタンパク質を必要とするので、酸素を運ぶに鉄が必要で、鉄が不足すると、ヘモグロビン不足するやうで、筋肉の中に生じられる。あつて酸素を蓄える役目をするヘモグロビンも多量に必要です。赤身の筋肉には赤色素であるミオグロビンが豊富に含まれているので、赤く見えるのです。ちなみに水産業界では、筋肉中のミオグロビンの含有量が100%当たり10%以上を赤身魚、それ以下を白身魚と分けられています。ヒ下の筋肉にもミオ

グロビンがありまのので、鉄が不足して、ヘモグロビン量が減ると、ヘモグロビン不足状態を「潜在性鉄欠乏症」と呼びます。潜在性鉄欠乏症では、ヘモグロビン濃度が低下していないので、鉄欠乏症と診断されませんが、鉄欠乏症の状態を「隠れ鉄欠乏」とも呼び、問題を起す可能性があります。※次回「隠れ鉄欠乏症」です。

# 鉄が足らなくなると

人生100年時代の健康管理  
桐生大学桐生短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】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。

前回、鉄は体の中に3〜4%しかない微量元素であること、その3分の2は赤血球の中に貯蔵され、海底下に身をツオ、サバなどの回遊魚に多く、白身魚はカレイ、ラス、タイなどは、のこす。

も紹介しました。今回は、あまり注目されないミオグロビンについて考えてみましょう。魚は赤身魚と白身魚に分けられますが、その違いは何でしょうか。

## 保健・福祉

◆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。