



小児科ニュースレター



鉄には、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。

非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。いろいろな食品を組み合わせることで鉄を吸収すること、つまりは栄養バランスのよい食事が何より大切です。



管理栄養士 高橋真由子さん

鉄分たっぷりおすすめ食材!!
レバー、あさり、まぐろ、ひじき

栄養素の働きをご紹介します♪

秋・冬におすすめ食材と含まれている栄養素

・イワシ、カツオ



→ P、VB12 が豊富

・牡蠣



→ VB12、葉 が豊富

・さつまいも



→ VC、VB6、葉 が豊富

・柿、みかん



→ VC、葉 が豊富

VB12

ビタミンB12は葉酸と協力し赤血球を生成。不足すると造血がうまく出来なくなります。

VC

ビタミンCは鉄や銅の吸収をよくしてくれます。

P

タンパク質は鉄とともにヘモグロビンを作ります。

VB6

ビタミンB6はヘモグロビンが作られるためのタンパク合成や細胞分のサポートをします。

葉

葉酸はビタミンB12とともに造血に働き、不足すると正常な赤血球が出来なくなってしまいます。