



# 栄養だより

平成18年7月  
13

貧血気味で、鉄分不足が気になるからといって、鉄だけを摂ってもダメ、ビタミンCとか銅も一緒に摂るとひ貧血予防になります。という事で今回は、鉄と銅について考えて見ましょう。

鉄 (Fe)	銅 (Cu)
赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ	鉄の利用を助けて貧血予防、骨や血管壁の強化
【体内での動き】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>赤血球の成分であるヘモグロビンを構成しています。ヘモグロビンは肺から取り込んだ酸素を全身の細胞に送り届ける役割を担っています</li> <li>筋肉中では、ミオグロビンの成分として、血液中の酸素を筋肉に取り入れる役目をしています</li> <li>各細胞では、酵素の成分として酸素を活性化し、エネルギーの産生を助けます</li> <li>肝臓、骨髄、脾臓には貯蔵鉄があり、機能鉄が不足すると血液中にでて来て補給する役割を担います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉄の利用をよくして、ヘモグロビンの合成を助け貧血を予防します。</li> <li>メラニン色素の生成に関わります</li> <li>コラーゲンの生成に働き骨や血管壁などを強化します</li> <li>カドミウム、鉛の毒性を弱めます</li> <li>体がビタミンCを使うときに必要です</li> </ul>
	
【どのくらい摂る】	
男性：7.5mg      女性：10.5mg 上限量：男性60～70mg      女性40～45mg 例：男性 鶏レバー60g + カツオ50g + 納豆40g 女性 豚レバー50g + あさり(殻つき)55g + 厚揚げ100g	男性：0.8mg      女性：0.7mg 上限量：成人 10mg 例：男性 豚レバー50g + 納豆50g 女性 アーモンド30g + ピュアココア7g

## 規則正しい食生活

【不足すると】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>神経過敏、集中力低下、思考力低下</li> <li>舌や口の角が赤くただれる、顔色が悪い</li> <li>肩や首筋がこる</li> <li>貧血による動悸、息切れ</li> <li>爪がさじ状にそりかえる</li> <li>感染症にかかりやすい</li> <li>食欲不振、便秘、下痢、お腹がはる、慢性胃腸炎をおこす</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>髪がちぢれる。白髪になる</li> <li>皮膚の色が抜けおちる</li> <li>貧血による動悸、息切れ</li> <li>心臓、血管が弱くなる</li> <li>動脈硬化、心臓血管障害による突然死のリスクがたかまる</li> <li>骨粗しょう症、慢性関節リウマチをおこしやすい</li> </ul>

貧血は機能鉄が不足しただけでは起こりません。機能鉄の不足を補う貯蔵鉄が底をついて、初めて貧血が起こります。いろいろな食品に含まれているので不足する心配はありません。

赤血球の寿命は120日です。鉄は再利用されるので、排泄で失われる1日1mgを補充すればよいのですが、必要量の多い成長期や、過多月経、子宮筋腫や痔、歯ぐきからの出血などで不足しやすくなります。

鉄の吸収を阻害するものに、お茶に含まれるタンニン、穀類や豆類の皮に含まれるフィチン酸に注意。

緑茶やウーロン茶、紅茶の葉にも銅は含まれていますが浸出させるとわずかしが摂れません。そこでお湯で溶いて飲むココアがおすすめ。銅、亜鉛、鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどの豊富なミネラルを失うことなく摂れます。ミネラルの吸収を阻害するタンニンを含まないのも良い点です。(ココアには脂肪分もあるので、1日1杯程度に)

【摂りすぎると】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>吸収率が低く、また、体内には必要以上に吸収されないしくにも備わっているため、通常の食事では摂りすぎることはありません。</li> <li>サプリメントなどで過剰に摂り続けると、嘔吐や下痢を引き起こすことがあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>摂り過ぎの心配はありません</li> <li>但し、銅容器での酸性食品の保存、銅鍋による酸性食品の調理により、中毒を起こすことがあります。</li> <li>通常の食生活では、中毒は起こりません。</li> </ul>

【多く含む食品】	
レバー、うなぎの蒲焼、銀だら、ほたるいか、モロヘイヤ、にんじん、春菊、ほうれん草、大根の葉、すいか、みかん	ひまわり油、綿実油、アーモンド、松の実、赤ピーマン、すじこ、モロヘイヤ、うなぎの蒲焼、菜の花

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。  
富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合  
076-422-4893