

もくじ

1. カラダの鉄分ってなに？
2. 鉄分ってどうやってできるの？
3. 鉄分が不足したらどうなるの？
4. 鉄分をとってれば大丈夫？

トピック：鉄分の上手なとりかた

5. それはもしかしたら、貧血があるかも？



「みんなの保健ノート」は、学校や家庭で健康な生活を送るための知識と知恵をお届けするシリーズ本です。いつもお手元に置いて、ご活用ください。

カラダの鉄分ってなに？

鉄分といえば、重くて硬いあの「鉄」を想像する方が多いでしょう。それが私たちのカラダの中にあるの？と不思議に思われるかもしれませんが、必須ミネラルのひとつである鉄分は、体内に存在します(成人男女で約2~3.5g)。体内の鉄分の約2/3は血液に、残りは肝臓や脾臓などに“貯蔵鉄”として蓄えられています。

血液中の鉄分は、どんな役割を担っているのでしょうか？食物から摂取した鉄分は、骨髄で血液の成分のひとつである赤血球の中のヘモグロビンという赤いタンパク質をつくります(血が赤いのは、赤血球という細胞の色なのです)。

赤血球は酸素を運搬してくれるトラックのようなもの。私たちが呼吸して取りこんだ酸素は、赤血球の中のヘモグロビンと結びつき、そのトラックで全身の臓器や組織に運ばれます。そして、その酸素の助けを借りて、私たちが食べた食物をエネルギーとすることができるのです。鉄分がなければヘモグロビンをつくることができず、全身の細胞は酸素不足になってしまいます。