

2

鉄分ってどうやってできるの？

赤血球のヘモグロビンをつくるためには鉄分が不可欠となりますが、何もしなくても代謝によって1日約1mgの鉄分が失われています。また女性では、月経によってさらに約0.55mgの鉄分が失われます。

鉄分は体内でつくることができないため、失われた鉄分は食品などで外から補給しなければなりません。ただし、食品に含まれる鉄分はすべて体内に吸収されるワケではなく、吸収率は約15%程度といわれています。なので、日本人が1日の食事で補う鉄分の量について、厚生労働省は、成人男性では7.0~7.5mg/日、成人女性で月経のある女性では10.5mg（月経のない女性：6.0~6.5mg）/日を推奨しています。

また、成長期の子どもは、急激な身長・体重の増加などにより鉄分の需要が増えます。12歳の鉄分推奨量は、男子では11.5mg/日、月経のある女子では14.0mg（月経のない女子：10.0mg）/日と、成人の約1.5倍も必要となります。子どもの発育に応じて食事量と鉄分の多い食材などを増やし、バランスの良い食事を心がけましょう。



鉄分の豊富な食品
<使用量当たりの鉄含有量>

食品名	分量	鉄含有量
あさり水煮缶	20g	5.9mg
豚レバー	1串50g	6.5mg
鳥レバー	1串50g	4.5mg
かつお	たたき4切80g	1.5mg
がんもどき	80g	2.9mg
納豆(糸引き)	1パック50g	1.7mg
ほうれん草(生)	50g	1.0mg
アーモンド(いり/無塩)	手の平軽<1杯25g	0.9mg

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より作成