

鉄分不足の影響

鉄分が足りないとどうなる？

鉄分は、体内で酸素を運ぶヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると、体に十分な酸素が行き渡らず、さまざまな不調が起こります。

- **疲れやすい**：体が酸素不足となり、軽い運動や階段の上り下りでも、息切れしやすくなります。
- **めまい、立ちくらみ**：急に立ったときなどに、みられます。
- **顔色が悪い**：ヘモグロビンが減少し、血色が悪く見えます。
- **集中力の低下**：重症化するすと、脳への酸素供給が不足し、集中力や記憶力が落ちます。
- **爪や髪に悪影響**：爪が反って、割れやすくなります。

特に、**女性・妊婦・成長期の子ども**は鉄分不足になりやすいため、偏った食生活や無理なダイエットをしていると、鉄分が不足しがちになります。日頃の食事で意識して摂取することが大切です。疲れや息切れが続く場合は、医療機関を受診し、原因に応じた対応を行いましょう。

鉄の食事摂取基準

鉄の食事摂取基準の推奨量は以下の通りです。妊娠や成長期により個人差があります。ライフステージごとの詳しい「日本人の食事摂取基準 2025年版」については、下のQRコードをご覧ください。

- **男性**：18～29歳、50～74歳 ▫ 7.0 mg/日
30～49歳 ▫ 7.5 mg/日
75歳以上 ▫ 6.5 mg/日
- **女性**：18～74歳 ▫ 6.0 mg/日
75歳以上 ▫ 5.5 mg/日
月経ありの場合 18～29歳 ▫ 10.0 mg/日
30～64歳 ▫ 10.5 mg/日



鉄分が多い食品・食事のポイント

食品	鉄の量 (100g あたり)	
レバー (鶏・豚)	約 4 mg	
赤身肉 (牛・豚)	約 2 mg	
しじみ/あさり	約 2~3 mg	
納豆/豆類	約 2~3 mg	

鉄分は、食品中の種類によって吸収率が異なります。ヘム鉄（動物性食品：肉類、魚介類）は、非ヘム鉄（植物性食品：野菜・果物類）より吸収率が高いことが特徴です。

- **野菜・果物を一緒に摂る**：ビタミン C は鉄分の吸収を助けます。
パプリカ、ブロッコリー、柑橘類などを組み合わせましょう。
- **お茶・コーヒーは食後に**：タンニン は鉄分の吸収を妨げるため、食事中や直後は避け、時間を置いてから飲みましょう
- **食事の見直し**：鉄分を多く含む食品を意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。
- **鉄強化食品・サプリメント**：必要に応じて活用しましょう（過剰摂取に注意）。

【鉄分不足予防のための1日の食事例】

朝食：ご飯、卵焼き、納豆、しじみのみそ汁、果物（みかん、いちごなど）

昼食：ご飯、牛肉と野菜の炒め物（牛もも肉、ピーマン、玉ねぎなど）、ひじきの煮物、豆腐とわかめのすまし汁

夕食：ご飯、あさりと野菜の酒蒸し、かつおのたたき、小松菜と人参のナムル、キウイフルーツ

【忙しい方向けの食事例】

外食：牛丼、野菜サラダ、みそ汁

コンビニ：サラダチキン、ゆで卵、ほうれん草の胡麻和え、あさりの味噌汁



参考文献：「日本人の食事摂取基準 2025 年版」、厚生労働省
地域活動協議会