

● 鉄の吸収に影響を与えるもの

基本的に鉄の吸収率は低く、通常、過剰に摂取された鉄は便中に排泄されます。鉄の吸収に影響する因子は以下のようなものがあります。

吸収 ↑	ビタミンC	還元作用により
	動物性たんぱく質	$Fe^{3+} \rightarrow Fe^{2+}$ にする
	クエン酸、乳酸	結合して鉄の溶解性を高める
吸収 ↓	タンニン	タンニン鉄となり 不溶化する
	食物繊維	結合して不溶化する
	フィチン酸	
	シュウ酸	
胃酸不足	$Fe^{3+} \rightarrow Fe^{2+}$ に変える働きに関与しているが、その力が弱まる	

また、貯蔵鉄量が少なくなると、鉄の吸収率は高くなります。

※ フィチン酸……穀類、大豆など植物の種実（主に外皮）に含まれ、鉄や亜鉛などのミネラルと結合しやすく、吸収を阻害します。

【参考】管理栄養士国家試験問題解説（2018）、医療情報科学研究所、岡庭豊、p447