

## ●非ヘム鉄とヘム鉄について

食品中の鉄分には、動物性の食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性の食品に含まれる非ヘム鉄とがあります。ヘム鉄はそのままの形で体に吸収されますが、非ヘム鉄はそのままでは吸収できず、ビタミンCや消化酵素の力によって吸収されます。つまり、食品を組み合わせることで食べた方が鉄の吸収が良くなります。ですので、たとえば非ヘム鉄を多く含む野菜類などと一緒に動物性の肉類や魚類を摂ると良いでしょう。

| 鉄の種類                | ヘム鉄                      | 非ヘム鉄                    |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|
| 身体への吸収率             | 15~30%                   | 5%以下                    |
| 多く含んでいる食品           | 動物性の食品<br>(肉類、魚類)        | 植物性の食品<br>(野菜類、海藻類、穀類)  |
| 一緒に摂ると<br>吸収率が上がるもの | 動物性のタンパク質<br>(肉類、魚類)     | 動物性のタンパク質、<br>ビタミンC、ヘム鉄 |
| 吸収を阻害するもの           | 食物繊維、タンニン、<br>フィチン酸、シュウ酸 |                         |

<参考>

・愛知県栄養士会，食の情報，

[http://www.aichiken-eiyoushikai.or.jp/shoku\\_joho-eiyou.html](http://www.aichiken-eiyoushikai.or.jp/shoku_joho-eiyou.html)