

かしこく摂ろう！鉄について

栄養マスターズ
2025 年秋号

マスターズ陸上アスリートの皆様、こんにちは！

暑さの厳しい日が続いていますが、夜には少し涼しさを感じられるようになってきましたね。

栄養マスターズ 2025 年秋号を担当します、
管理栄養士の日比と申します。

今回のテーマは「鉄の効果的な摂り方」です。

健康的にスポーツを続けるために、鉄は欠かせない栄養素です。

「鉄」と聞くと、ほうれん草やレバーなどの食材を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。実は、鉄をとるときに気を付けたい、ちょっとしたコツがあります。

そこで今回は、そんな鉄について、その働きや効率的な摂り方のコツをご紹介します。

そもそも「鉄」って？



「鉄(Fe)」は体内でつくることができないため、毎日の食事から摂る必要があります。

肺で取り込まれた酸素は血液中の赤血球によって運搬されます。赤血球に含まれる「ヘモグロビン」は、鉄（ヘム）とたんぱく質（グロビン）から構成されており、体内の酸素運搬に欠かせません。さらに鉄は、エネルギーをつくり出す働きにも深く関わっています。

鉄が不足すると、酸素をうまく運べなくなり、集中力の低下、疲労感が抜けない、運動能力の低下などの不調を招くことがあります。 特に女性や日常的に運動を行うアスリートは不足しやすいため、意識して摂取したい栄養素です。



鉄(Fe)の種類

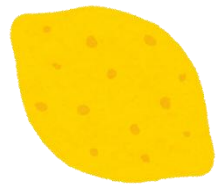
鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は、肉や魚、レバーなどの動物性食品に多く含まれており、そのままの形で体内に吸収されやすいのが特徴です。吸収率はおおよそ15～25%と比較的高めです。一方、非ヘム鉄は、野菜、豆類、海藻などの植物性食品に多く含まれています。ただし、体内に取り込むには少し工夫が必要で、吸収率は2～5%と低めです。しかし、食べ合わせ次第で効率よく吸収を高めることができます。

＜鉄分を多く含む食べ物の例＞

ヘム鉄	非ヘム鉄
レバー 牛肉・豚肉 かつお・まぐろ あさり	ほうれん草 切り干し大根 ひじき プルーン

効率的に鉄をとるコツ

ビタミンC



①ビタミンCやクエン酸と一緒にとる

非ヘム鉄は、そのままでは吸収されにくいのですが、ビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。これは、非ヘム鉄がアスコルビン酸（ビタミンC）などによって還元されることで、体内に取り込みやすい形に変わるからです。食事の際、ビタミンCやクエン酸を含む食材をうまく組み合わせてみましょう。

～食事の例～

食事の際にオレンジジュースを組み合わせる

レモン汁を使ったドレッシングを作る



②タンパク質と組み合わせて摂る

非ヘム鉄は、たんぱく質と一緒にとることでも吸収率が高まります。赤血球に含まれるヘモグロ빈は、「鉄」と「グロビン（たんぱく質）」からできています。そのため、たんぱく質をしっかり摂ること

でヘモグロビンがスムーズにつくられ、鉄の利用効率も良くなるのです。非ヘム鉄を多く含む食品を食べるときは、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質と組み合わせてみましょう。

～食事の例～

ほうれん草と豚肉の炒め物



ひじき煮に鶏肉を入れる



③ タンニンを含む飲食物を避ける



鉄を効率よくとるためには、「吸収を上げる工夫」だけでなく、「吸収を妨げない工夫」も大切です。その一つが、タンニンを含む飲食物を避けることです。タンニンはお茶やチョコレートなどに多く含まれ、鉄と結合して体内に吸収されにくい形になってしまいます。食事中にお茶を飲む習慣がある方は、緑茶や紅茶ではなく、タンニンの少ない麦茶やほうじ茶に変えてみるのがおすすめです。

タンニンを多く含む飲み物	タンニンが少ない飲み物
緑茶 紅茶 コーヒー 赤ワイン	麦茶 ルイボスティー カモミールティー

④カルシウムをたくさん含むものを避ける



鉄の吸収を妨げるものには、カルシウムもあります。

牛乳や乳製品に多く含まれるカルシウムは、腸で鉄と同じ「入り口」から吸収されるため、同時に大量にとると鉄の吸収が妨げられてしまうのです。腸の入り口の数には限りがあるので、牛乳やヨーグルトなどをとる場合は、食事の時間を少しずらすのがおすすめです。そうすることで、鉄もカルシウムも効率よく体に取り込むことができます。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

今回は「鉄」についてご紹介しました。

鉄は「とればいい」だけではなく、「どうとるか」が大切な栄養素です。食材の組み合わせや食べるタイミングを工夫するだけで、体への吸収率はぐんと変わります。不足しがちなミネラルである鉄。日々の調理や食事の際に、今日ご紹介したコツを思い出していただけたら嬉しいです。

次回も「食と栄養」にまつわる情報をお届けしますので、ぜひまた読みに来てください！

マスタース応援チーム 秋号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
日比 裕美子（管理栄養士）