



晩秋の気配が深まる頃となりました。お散歩に出かければ、色とりどりの落ち葉や様々な形のどんぐり等、子どもたちが自然にわくわくできる季節でもあります。季節の移り変わりを楽しめるといいですね。

## 『鉄』足りていますか？

鉄が私たち人間の体にとって重要なのはご存知かと思いますが、具体的に鉄が不足するとどのような影響があるのかご存知でしょうか。実は、日本人の多くが鉄不足だと言われています。今回は、鉄の働きと鉄補給についてご紹介します。

### 鉄はどんな働きをしているの？

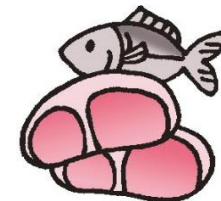
- ★赤血球の一部となり、酸素を全身に届ける  
⇒不足すると・・・**疲れやすくなる、各臓器が十分に機能できなくなる**
- ★赤血球の一部となり、脳に酸素を送り、思考力・学習能力・記憶力を維持する  
⇒不足すると・・・**集中力や思考力が低下する**
- ★幸せや喜びを感じるための神経伝達物質を生成する際材料となる  
⇒不足すると・・・**幸せや喜びを感じにくくなり精神が不安定になりやすくなる**

成長期には欠かせない栄養素です。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしたいです。

### ★1食あたりに含まれる鉄が多い食品★

豚レバー・鶏レバー・かつお・いわし・あさり・しじみ・牛肉（赤身）・卵・がんもどき・納豆・ほうれん草・小松菜・豆乳

非ヘム鉄はビタミンCにより吸収率アップ  
ビタミンC・・・柑橘類、ベリー類、ピーマン、ブロッコリーなど



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ほうれん草、小松菜、納豆など)

肉や魚などの動物性食品に含まれているヘム鉄は吸収率が高いです。肉、レバーが苦手な方はかつおや、きはだマグロがおすすめです。あさは、缶詰・水煮を使用しても良いです。