

## 鉄のサプリメントについて

## ◎貧血を予防するには鉄分を摂る!

妊婦さんや出産後など、貧血気味になることがあります。貧血になってしまった時は医師から、鉄剤が処方されると思います。しかし、その手前の段階では、食事で鉄分をたくさん摂るのが一番いいのですが、なかなか難しいものがあります。その場合、サプリメントの鉄剤で補給するのもよいと思います。

鉄剤のサプリメントには、大きく分けて2種類あります。ヘム鉄とヘム鉄ではない鉄(非ヘム鉄)です。サプリメントの容器や包装などに「ヘム鉄」と書かれているのが「ヘム鉄」で、「鉄」としか書いてないものは「非ヘム鉄」です。価格を見ると、少し「ヘム鉄」の方が高いと思います。

入っている鉄の量を見ると大して変わらなかつたりしますが、実は「ヘム鉄」は鉄とタンパク質が結合していて、体への吸収率が「非ヘム鉄」と比べて高いのです。鉄は、ミネラルの中でも体に吸収しにくいものなので、吸収率が高い、というのは大きなメリットになるのです。また、血液の合成にかかわる成分として、葉酸やビタミンB<sub>12</sub>も一緒に摂れるとよいでしょう。



## ◎サプリメントでは鉄分の取りすぎに注意!

いつもの食事の中でも、例えば赤身の肉や、魚、しじみ、レバー、コンビーフなど動物性食品に含まれる鉄はヘム鉄です。一方、ひじきやプルーン、ほうれん草、ナッツなど植物性食品に含まれるのは非ヘム鉄です。

食事では、鉄の摂り過ぎになることはまずありませんが、サプリメントでは、書いてある目安量以上の量をのむと、過剰になる可能性があり、便秘や胃腸障害、亜鉛の吸収阻害などが起こることがあります。のむ前より体調が悪くなった時は、サプリメントをいったん休みましょう。また、せっかくサプリメントをのんでも、お茶や紅茶などと一緒にのむと吸収を阻害してしまいます。白湯や水でのむようにしましょう。

一度足りなくなった体の鉄分は、充分になるまで時間がかかります。気長に摂るようにしましょう。



お茶や紅茶と  
一緒に避けよう

薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5 <http://www.gifuyaku.or.jp> 岐阜県薬剤師会 検索