

レバーと組み合わせの妙で 鉄分の補強は万全

飽食の時代と言われながらも、日本人の栄養摂取状況には、まだかたよりがみられる。特にカルシウムとミネラルの不足は改善されていない。ふつくらとしていたのに実は貧血という女性が結構多い。貧血は鉄分の不足が原因の一つに挙げられる。そんな女性には鉄分を多く含むレバーがおすすめ。

しかし、口から入れた食品が、そのまま血となり肉となるわけではなく、問題はその吸収率。鉄分の場合、レバーに含まれる鉄分の吸収率は一〇%ほどという。一日に必要とされる一〇ミリの鉄分をとるためには、百近く食べなくてはならない。鉄分の吸収を高めるためには、単独で食べるよりいろいろな食品と組み合わせるほうがよい。特に効果的な食品を紹介しよう。

乳製品を食べるとその吸収率は倍以上になるといふ。牛乳や乳製品を消化する過程でできるカゼインホスホペプチドという物質は、別名「ミネラル・キャッチャー」と呼ばれるほど鉄分吸収を助ける。ホルモン（焼きトン）を食べるときはチーズなどを一緒に。

そもそも貧血は血液中の赤血球が少なくなっている状態。赤血球を構成するのは鉄とたんぱく質。たんぱく質と結びつけば、吸収されにくい鉄分もすばやく血となる。

牛肉の赤身は鉄分が豊富

牛肉の赤い色は、ミオグロビンという色素たんぱく質に由来します。

赤身が濃いのはミオグロビンが多く含まれていることを意味します。

ミオグロビンは分子の真ん中にヘム鉄を持っており、ミオグロビンの含有量が多いほどよりヘム鉄は多く、小腸からの吸収率がとても良いといわれています。

相性のいいのがニラ。レバニラ炒めは定食屋の人気定番メニューだが、実に理にかなったもの。というのは、ニラやモヤシにはビタミン類が多く含まれている。

つまりレバーやお肉は、特定の野菜といっしょに食べると、さらに鉄分が吸収されやすくなると言われている。

一部の飲物に含まれているタンニンは鉄分の吸収を抑える作用があるので気をつけたい。

ワンポイント知識