



令和8年10月発行
神の前
キッズデンタルパーク
栄養士



テーマ：それ、「鉄不足」が隠れているかも？

「しっかり寝ても疲れが取れない」「立ちくらみや頭痛が気になる」「以前より集中しにくい」「月経のある方」「妊娠中や産後」「成長期のお子さん」このような方は、体の中の鉄が不足している可能性があります。ただし、疲れや立ちくらみなどは鉄不足以外でも起こります。症状だけで判断せず、続く場合は医療機関に相談し、必要に応じて血液検査を受けることが大切です。

鉄は「元気をつくる土台」です。鉄には、血液中のヘモグロビンの材料となり、全身へ酸素を運ぶ大切な役割があります。さらに、**エネルギーをつくる、赤血球の形成を支える、成長や発達を支える、集中力や心身の調子を保つなど**、毎日の健康に深く関わっています。

月経のある女性や妊娠・授乳期、成長期のおさんは鉄の必要量が増えやすく、食事内容によっては不足することがあります。

まずは毎日の食事から「鉄活」を！

鉄の種類は2種類。次のような食品に多く含まれています。

吸収されやすいヘム鉄

牛赤身肉、レバー、かつお、かたくちいわし、卵黄など



取り入れやすい組み合わせ

- ・牛肉と小松菜の炒め物
- ・かつおとパプリカのサラダ
- ・あさりと野菜のみそ汁
- ・納豆+果物 など



植物性食品に含まれる非ヘム鉄

あさり、大豆製品、小松菜、ほうれん草など



非ヘム鉄は、肉・魚などのたんぱく質や、野菜・果物に含まれるビタミンCと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

毎食完璧にそろえなくても、主菜に「肉・魚・卵・大豆製品を入れること」から始めてみましょう♪



手軽に鉄分が摂れる♪

かたくちいわしの削り節

かたくちいわしの削り節をご飯やお味噌汁、お浸しなどにふりかけて手軽に普段のお食事に取り入れるのもおすすめです！



おすすめ商品

- ① 元祖蒲原いわし削り(50g)
- ② カネジョウいわし削り(60g)
- ③ マルトモ煮干し削り(35g)



裏面では年齢別の鉄分推奨量とオススメのサプリメント2種類をご紹介します♪



鉄分に関して
過去のミラクルレシピでも
チェックできます♪
関連記事はこちらから▶▶▶

令和6年10月号 令和8年3月号



食事だけでは
補いにくいときの
選択肢

当院オススメ鉄分サプリメント2種

年齢別
1日推奨量(mg)



どちらも優れたサプリメントですが、それぞれに得意な点があります。

	ヘム鉄サプリメント	チュアブル鉄Plus
		
鉄の種類	ヘム鉄 (お肉や魚の鉄分に近い)	二価鉄 (クエン酸第一鉄ナトリウム)
吸収の良さ	吸収率が約25%と高く、 非常に効率が良い	非ヘム鉄の中でも吸収が スムーズな「二価鉄」を採用。 鉄のほかにビタミンD・B6・ B12・葉酸・亜鉛・銅も含まれる
お腹への優しさ	胃壁が荒れにくい、 吐き気などが起きにくい	吸収の良い成分を選び、 続けやすさを重視
飲みやすさ	カプセルを水で服用する タイプ	シトラス風味で美味しく、 水なしで手軽に食べられる
料金	4,950円(税込)	2,950円(税込)
容量	1粒あたり4.5mg配合 1袋90粒、約45日分 (1日2粒を目安に服用) ※月経なしの10才以下の 子どもの場合は1粒を目安 に使用	1粒あたり3.3mg配合 1袋90粒、約30日分 (1日3粒を目安に服用) ※月経なしの10才以下の子ども の場合は1~2粒を目安に使用

年齢	男性	女性 (月経無)	女性 (月経有)
6~11か月	4.5	4.5	—
1~2歳	4.0	4.0	—
3~5歳	5.0	5.0	—
6~7歳	6.0	6.0	—
8~9歳	7.5	8.0	—
10~11歳	9.5	9.0	12.5
12~13歳	9.0	8.0	12.5
15~17歳	9.0	6.5	11.0
18~29歳	7.0	6.0	10.0
30~49歳	7.5	6.0	10.5
30~49歳	7.5	6.0	10.5
65~74歳	7.0	6.0	—
75歳以上	6.5	5.5	—

サプリメントを利用する前に…

サプリメントは、食事の代わりではなく、不足しやすい栄養素を補うためのものです。次に該当する方は、自己判断で始めず、医師・歯科医師またはスタッフへご相談ください。

- 鉄剤や鉄を含む他のサプリメントを使用している
- 貧血の治療中、または持病・服薬がある
- 妊娠中・授乳中
- お子さんに使用したい
- 強い疲労、息切れ、動悸、顔色不良などがある



厚生労働省
「日本人の食事摂取基準 (2025年版)」

鉄の過剰摂取は胃腸症状や、長期では臓器への負担につながるため、大人用の目安量を超えて自己判断で子どもの摂取量を増やさないようにしてください。

また、キシリトールや糖アルコールを含むため、一度に多く食べるとお腹がゆるくなる場合があります。

まずは「今の食事」を一緒に確認しませんか？

鉄不足が気になる方には、普段のお食事を伺いながら、無理なく取り入れられる食品や食べ方をご提案します。食事で整えることを基本に、必要な方へ適切な補い方をご案内します。お気軽に栄養士・スタッフへお声がけください。

