

## あなたの鉄分不足度を チェック

- 疲れやすい・だるい
- 足がむずむずして眠れない
- 階段を上ると息が切れるようになった
- めまいや立ちくらみをよく起こす
- 爪が割れやすくなった  
爪がスプーン状にへこんでいる
- 顔色が悪いとよく言われる
- 氷をよく食べるようになった
- 月経の出血量が多い
- ダイエット中・偏食がある

※2つ以上該当する場合は、貧血や他の病気の可能性があるため、医療機関での受診をおすすめします

## 「鉄分」はエネルギーを 作り出す大切な栄養素!

「鉄分」の働きってご存じですか?  
血液中の赤血球の成分である「ヘモグロビン」は、人間のエネルギーのもととなる酸素を全身に運ぶ重要な役割を担っています。その「ヘモグロビン」の構成成分が「鉄分」なのです。さらに「酵素」の材料にもなっていて、エネルギー代謝のうえでも大切な働きをしています。  
「鉄分」が不足すると酸素不足でエネルギーが作りづらくなり、人間の体は省エネモードに…。人間が生きていくうえで、欠かせない重要な栄養素なのです。

スウェーデンの上質な  
ラーゴムな暮らしをご体感ください。



Haute Couture HOME  
ハイリッヒ **HEILIG**

お問い合わせ先 TEL.096-277-1261  
TKU住まいランド住宅展示場内

坂口建設株式会社 [ハイリッヒ](#) [検索](#)  
熊本市中央区水前寺公園28-43

## その不調…

# 鉄分不足かも?!

季節の変わり目はなんとなく体調がすぐれないもの…。不調の原因はさまざまですが、もしかしたら女性に多くみられる「鉄分不足」によるものかもしれません! 鉄分の働きや鉄分不足で起こる症状、予防・改善ポイントをご紹介します



## 鉄分不足がまねく、体の不調

貧血とは、血中のヘモグロビン濃度が低下した状態。貧血のなかでも鉄分不足が原因で起こる「鉄欠乏性貧血」がもっとも頻度が高く、頭痛やめまい、動悸、息切れ、疲労感などを引き起こし、顔面や眼瞼結膜(下瞼の裏側)が青白くなることも。ほかにも、口の端が切れたりただれりする「口角炎」、爪が反り返る「スプーン爪」、脚の深部に不快感が生じる「むずむず症候群」、氷や土など通常食べることのないものを無性に食べたくなる「異食症」も「鉄欠乏性貧血」の人に多く見られます。

## 鉄分が不足しがちな人とは?

鉄分不足になりやすいのは「鉄分の供給が少ない人と、需要が増えた人」。供給が少ない人は、無理なダイエットや偏った食生活、胃を切除した人。需要が増える人は、成長期のお子さん、大量の汗をかきアスリート、赤ちゃんに栄養を与える妊娠中や授乳中の女性、消化管に慢性的な出血がある人。子宮筋腫や子宮内膜症、月経過多などの婦人科系疾患がある人も注意が必要です。

月経のある女性は個人差もありますが、月経による鉄の損失もあるため鉄不足になりがちです。1日の食事からの鉄の摂取量は、成人男性は7.5mg、月経のある女性は10.5mg(月経のない女性は6.5mg)が推奨されています。

## 毎日の食事から予防・改善!

基本は食事から鉄分をとること。1日3食の規則正しい食事と、鉄含有量が多い食材&吸収率が高い食材を積極的に食べましょう。サプリメントなどは3食の食事では補えなかった時に補助的な役割で。食品でもサプリでも、鉄分がすべて体内に吸収されるわけではないので「サプリを飲んでるから大丈夫!」は禁物です

### 鉄を多く含む食品

※食物に含まれる鉄分には「ヘム鉄」「非ヘム鉄」があり、吸収率はヘム鉄が高い

ヘム鉄 (吸収率25%)	非ヘム鉄 (吸収率5%)
赤身肉 (特にレバー・牛肉)	卵
赤身魚(カツオ・マグロ)	あさり・しじみ
青魚(イワシ)	豆類(大豆など)
	海藻類(ひじきなど)
	ほうれん草・小松菜

**Point** 吸収率が低い食品は鉄の吸収率をアップさせるビタミンC(野菜・果物)やクエン酸(酢・梅干し・レモンなど)をプラス! 梅肉和えや酢の物などレシピに工夫を

**Point** 吸収率は高いけど脂質が多いので食べ過ぎに注意! 「レバニラ」など野菜炒めにするベスト。特に緑黄色野菜は、鉄の吸収率をアップさせるビタミンCが豊富

**Point** とり過ぎると鉄吸収を妨げる食品も!  
●食事前後のカフェインやタンニンが多いもの(コーヒー・紅茶・緑茶)  
●インスタント食品 ●ジュースや炭酸飲料 ●アルコール ●菓子類 ●玄米やライ麦(発芽玄米はOK) ●食物繊維(イモ類・ごぼう・きのこ類)

鉄分をとりたい時は食べ合わせに気をつけて! 貧血気味の時は玄米→雑穀米にするなど工夫を

**お知らせ** 新型コロナウイルス感染症の影響により、紙面でご紹介している記事・広告の内容が異なることがあります。詳しくは、広告主・取材先などに確認をお願いいたします。

## ゆうしんは未来の福祉を支える人材を育てます。

介護福祉士を目指す。

# 介護福祉士 実務者研修 資格講座

令和四年開講(予定)

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

care giver 介護者 Yushin 株式会社  
お問合せ TEL.096-367-0565  
熊本市東区錦ヶ丘26番11号 ゆうしんビル ゆうしん [検索](#)

## Tsuruya 10月のご案内

営業時間/午前10時~午後7時  
(本館、東館、WING館1~4階)  
※12日(火)、19日(火)、11月2日(火)は店休日

さまざまな暮らしの  
最新情報を発信中!  
<鶴屋公式サイト>



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/1	2
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
全館	Tsuruyaカード												無金利フェア																				
本館地下1階	ハロウィンフェア												秋の創業祭																				
本館6階	福井・朝倉匠庵フェア												秋の感謝祭																				
大館	第51回 大京都展												2021 フランス展																				
小館	秋の創業祭 特設会場												455周年 西川大感謝祭																				
	半期に一度のオールワコールセール												2022年 鶴屋のおせち ご予約承り会																				
	クリエイターズコレクション												クリスマスケーキ&オードブル ご予約承り会																				
	秋のこだわり アクセサリーバーゲン												2021 鶴屋商品センター3階(フーティワン浜線店) 栗と芋&あんこフェア																				
	秋の健康グッズフェア												2021 フランス展																				
	鶴屋吉信 秋のいろいろフェア												レディスアテラス「ウィッグ」ご試着体験フェア																				
	鶴屋吉信 秋のいろいろフェア												半期に一度のメガネバーゲン																				
	鶴屋吉信 秋のいろいろフェア												出産準備用品とこども服バーゲン																				
	鶴屋吉信 秋のいろいろフェア												第52回 古書籍販売会																				
	鶴屋吉信 秋のいろいろフェア												婦人服 秋のおすすめコーディネートバーゲン																				
	鶴屋吉信 秋のいろいろフェア												タイムレス買取相談会																				

## 2021 フランス展

●10月20日(水)~26日(火)  
●本館6階 大館会場 ※最終日は午後4時閉場



フランスの伝統料理を楽しめるイトインコーナーをはじめ、有名店の味をおうちで楽しめる「BENTO」企画やスイーツ、ウキウキするようなフランス雑貨が盛りだくさん。

【お食事メニュー】ノルマンド  
ドリンク付(1人前) 1,580円

イトインは午前10時30分より営業(ラストオーダーは閉店30分前)  
※最終日は午後3時ラストオーダー

※諸般の事情により、掲載商品の出店や販売が中止となる場合がございます。

オンラインショッピング/便利なお取り寄せ!

## おうちでフランス!

フランス気分を味わえる美味をご用意しました!

□取り期間:10月6日(水)午前10時~25日(月)午後7時まで

(一例) ボルドー金賞受賞 赤ワイン6本セット (各750ml) 5,500円  
フランスの国際的なワインコンクールで金賞を受賞したボルドーワインのセットです



【お問合せ】TEL.096-356-2111(代表)  
〒860-8586 熊本市中央区手取本町6-1