

ミネラルは、体を構成する酸素、炭素、水素、窒素の主要4元素以外のものの総称で、無機質とも呼ばれます。人の体に不可欠な16種類の必須ミネラルのうち、皆さまになじみの深い鉄を取り上げて解説します。

成人では体内に約4gの鉄が存在しています。その約60%が赤血球中ヘモグロビンの「ヘム」として存在し、酸素を運搬する働きを担っています。また、鉄はさまざまな酵素の一部としてエネルギー生成や薬物代謝に関係しています。さらに、鉄はコラーゲン合成にも必要とされています。コラーゲンは皮膚だけでなく、髪や目、筋肉、血管壁、骨など、体の組織のあらゆる部位に含まれ、特に皮膚や髪などに多いため、美容に欠かせない物質とされています。

ちよつと得する
クエリ
の知
識

<116>

美肌の維持にも鉄が有効

体の中の鉄が不足すると十分なヘモグロビンを作ることができず、酸素の運搬や二酸化炭素の回収が滞ってしまいます。そうすると全身の組織が酸欠状態になり、疲れやだるさ、肩こり、動悸、息切れ、目まい、頭痛といった症状が現れます。鉄不足によりコラーゲンの低下を招き、シミが増えたり、肌のハリがなくなってしまうが増えたりして、美容にも悪影響を及ぼします。

鉄は体内で作ることができず、全て食事から摂取します。栄養素としての鉄には、肉や魚に含まれるヘム鉄と、野菜や穀類に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は、非ヘム鉄に比べて圧倒的に吸収率が良いの

で、ヒレ肉やモモ肉などの赤身肉、レバー、マグロやカツオなどの魚を積極的に取ると良いでしょう。また、ビタミンCと一緒に取ると鉄の吸収率を高めることができます。鉄不足が気になるときは、鉄配合のドリンク剤やサプリメントを服用してみると良いでしょう。この時、鉄の吸収を妨げる苦味成分であるタンニンを含むお茶、コーヒー、紅茶の摂取は控えましょう。ドリンク剤やサプリメントの選択に迷った時は薬局薬剤師に相談してください。

（伊藤 邦彦・県薬剤師会常務理事、県立大学薬学部教授）

<毎月第4火曜日に掲載>