

鉄分でダイエットの効率アップ！

血液の材料となる栄養素である「鉄分」。貧血の人が摂るべき栄養素、というイメージを持っている人も多いのでは？

一見ダイエットとは無縁そうに思える鉄分ですが、実は代謝アップや運動の質に関わる、ダイエットの心強い味方！鉄分をしっかり摂ることで、ダイエットの効率アップにつながるんです！

◆エネルギー生産に重要な鉄

体内にある鉄のうち60～70%は細胞内のヘモグロビンに存在します。そして肝臓・脾（ひ臓）・骨髄中には貯蔵鉄として20～30%を蓄えています。

赤血球の成分の約99%はタンパク質と鉄を材料とするヘモグロビンです。ヘモグロビン内の鉄は酸素を運ぶだけでなく、酸素を使ったエネルギー代謝サイクルにも働いています。また呼吸やDNAの合成・修復、薬物や異物等の代謝など、細胞内でのエネルギー代謝にも関係しています。鉄の摂取と消費のバランスがとりにくくなり、ヘモグロビン内の鉄が不足すると、体内に貯蔵されている鉄から供給されて生命活動の維持が行われています。

鉄分はエネルギーを作り出すために必要な栄養素。摂った栄養をエネルギーに変え、燃烧しやすい状態にしてくれます。鉄分が不足すると、摂ったカロリーをエネルギーに変えにくく、脂肪として蓄積されやすくなってしまうことも…。鉄分をしっかり摂ることで、代謝アップにつながり、カロリーを消費しやすくなるのです。

◆ダイエット中のイライラ緩和にも役立つ

鉄分は、“幸せホルモン”とも呼ばれる「セロトニン」や、やる気のもとになる「ドーパミン」などの神経伝達物質を作るために必要で、鉄分を十分に摂ることでそれらの神経伝達物質の合成をサポートし、精神の安定につながるのです。

◆綺麗に痩せるためにも大切

鉄分は肌や髪など美容にも欠かせない栄養素なので、キレイに痩せるためにも大切。ハリのある肌や健康的な髪の毛を保ったり、女性ホルモンの分泌にも関わるので、特に女性はしっかり摂りたい栄養素です。

◆効率よく鉄分を補給するには

食品中の鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」のいずれかに体内で変化しており、その吸収率や役割も違います

タンパク質と結合するヘム鉄、ミネラルとして存在する無機鉄である非ヘム鉄があります。

ヘム鉄は動物性タンパク質の食品に多く含まれており、体内への吸収率は10～20%といわれます。単体でも体内に吸収されやすいため、鉄分補給に効果的です。多く含まれる食品には、牛肉・あさり・うなぎ・いわし・かつお・まぐろ・レバーなどがあります。

非ヘム鉄は植物性タンパク質の食品に多く含まれていますが、非ヘム鉄のまま体内への吸収率は2～5%といわれています。多く含まれる食品には、大豆製品（納豆など）・ほうれん草・小松菜・切干大根などがあります。

吸収率に劣る非ヘム鉄も、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率アップが期待できます。

吸収率だけみるとヘム鉄を摂る方が効率がいいように思いますが、動物性タンパク質にはビタミンB6、ビタミンB12が多く、植物性タンパク質には葉酸が多く含まれています。

どちらも赤血球の合成に必要な成分です。バランスよく摂取するよう心がけましょう。