

日本人食事摂取不足ミネラル



# 鉄とカルシウム



ツルが薬局のバイランカルシウムは、鉄もカルシウムも、そのまま飲めば直ぐに吸収できる状態になっている高濃度特許イオン製剤です♪

体に存在する微量の鉄は大変重要な働きをしていますが、その働きをご存知でしょうか。また、日本人の食生活からの摂取量がカルシウムと共に鉄も必要量を下回っていることはご存知でしょうか。

## 鉄の1日必要摂取量

赤ちゃんでも、母乳から6mgもの鉄を毎日必要としていることはご存知でしたでしょうか。

特に日本の女性は鉄欠乏の人が多いのが現状なのです…。

0才の赤ちゃん  
3~5才の小児  
成人男性  
12~60才女性  
妊娠・授乳中

6mg  
8mg  
10mg  
12mg  
20mg

## 鉄の8つの働き



- ① 赤血球の酸素運搬を担うヘム鉄の原料になる  
→ 不足すると酸欠や貧血の原因にもなり、体の疲れや冷えにも関与
- ② コラーゲンの生成に関与  
→ 不足することで、爪や舌、口がただれたり炎症が起こる
- ③ 免疫細胞の生成に関与  
→ 不足することで、免疫細胞の貪食作用や殺菌作用が低下
- ④ 精神面(神経過敏・集中力・思考力)にも関与  
→ 神経伝達物質(セロトニンやドパミン等)の生成の補因子  
神経線維の軸索を覆うミエリンの形成に関与
- ⑤ 過酸化水素(活性酸素の一種)の除去に関与 → 老化予防
- ⑥ 肝臓の解毒酵素の構成成分(P-450) → 肝臓解毒機能にも関与
- ⑦ ミトコンドリア内(電子伝達系)の構成成分  
→ エネルギーの生成、代謝に関与
- ⑧ 筋肉内のミオグロビンの構成成分  
→ ミオグロビンは筋肉中の酸素を保持する働きがある

