




42


牛肉が貧血予防になるって本当ですか？




A


本当です。牛肉の赤みには、ヘム鉄を持つミオグロビンという成分が多く含まれています。


 牛肉の赤い色合いは、ミオグロビンという色素たんぱく質に由来します。赤みが濃いのは、ミオグロビンが多く含まれていることを意味します。

 ミオグロビンは分子の真ん中にヘム鉄を持っており、ミオグロビンの含有量が多いほどよりヘム鉄は多く、小腸からの吸収率がとてもいいといわれています。

 一方、ほうれん草などの野菜に含まれている鉄（遊離鉄）は、食品中のタンニンやリン酸などと結びつきやすく、結合すると腸管から吸収されず、そのまま排泄されてしまい、鉄の吸収率は下がります。

食事をしながらお茶を飲むと、お茶に含まれるタンニンが鉄と結合し、その吸収を妨げてしまうのです。

 ヘム鉄には、保護効果があり、タンニンやリン酸と結びつくことがなく、腸管への吸収率は、遊離鉄に比べ5倍も高いといわれています。

 現代の女子大生は、無理なダイエットのせいか、5割が鉄欠乏性貧血だといわれています。鉄剤のサプリメントに頼るのではなく、赤身の牛肉を食べて、鉄分の補給をしては如何でしょうか。

鉄分含有量のグラフ

