

Q11

「貧血予防にはレバー」 といわれるのはなぜ？

A

効率良く体に吸収される

『ヘム鉄』を豊富に含んでいるからです。

牛肉の赤身やレバーに多く含まれる『ヘム鉄』は、腸管での吸収率が20%以上もあり、効率良く体に吸収されるのが特徴です。対して、野菜や海藻、穀類などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の腸管吸収率は約5%。緑黄色野菜や大豆、海藻をたくさん食べても体内に吸収される鉄はわずかですが、ヘム鉄の多い食肉と同時に摂取すると、腸管吸収率が高まることが各種の実験で実証されています。鉄の含有量が多く、吸収率も良いレバーや食肉は貧血対策に効果的な食品といえます。

約4倍以上の
吸収率！

ヘム鉄



非ヘム鉄

