

今年の夏はひときわ暑く長く、本当に厳しいものでした…(ToT)

2023年
10月号

代謝や免疫力をあげるための計画を立ててみてください。その際はスタッフにも是非、お気軽にご相談ください。

過酷な季節を終えた後だから

こそ、涼しく爽やかな秋は疲

中部スポーツ

相談ください。

れた身体を立て直し、整え

コミュニティプラザ

また、ご利用の際の、イ

るのに最適な季節です。暑

トレーニング 通信

イベントや館内設備などで、

さで外出を控えていた方

ご不明なことや、ご質問

などは特に、トレーニング

なども、お気軽にお問い合わせ

グループを上手に活用し、

してくださいね(^^)♪



10月9日は
スポーツの日♪



トレ通コラム 鉄のはたらき



体の中で、「鉄」は赤血球の材料となり、酸素を全身に運んでいます。不足すると、めまいや、疲れやすくなるなど、集中力の低下に繋がります。今回は鉄の働きと摂り方について、ご紹介しましょう。

鉄のはたらき

体の中にある鉄は、血液、筋肉、細胞の中に存在します。最も多く存在するのは血液中で、赤血球の成分として、肺で取り込んだ酸素を体内に送り届けています。また、筋肉や細胞にある鉄は、血液中の酸素を取り込んで、エネルギーを燃焼させる手助けをしています。これを機能鉄と呼びます。そして残りの鉄は貯蔵鉄と言い、肝臓や骨髄に蓄えられ、機能鉄の不足を補います。酸素の運搬以外には、酵素の成分として、活性化し、エネルギーの産出を助けています。

足りなくなると…欠乏症

鉄欠乏症貧血になります。酸素が全身に供給されず、疲れやすくなったり、持久力がなくなったりします。頭痛や動機、息切れ、食欲不振などの症状があらわれることもあります。

摂りすぎると…過剰症

吸収率が低いため、通常の食事で、発症することはありません。サプリメントなどで、過剰に摂り続けると、嘔吐などの胃腸障害を起こしたり、鉄沈着症を起こしたりします。

ヘム鉄

鉄を多く含む食品

非ヘム鉄

主に動物性食品に含まれる「ヘム鉄」
ヘム鉄の吸収率は23~35%

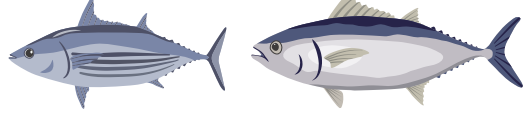
主に植物性食品に含まれるのは「非ヘム鉄」
非ヘム鉄の吸収率は5%



肝臓(レバー)にはひときわ多く、その他赤身肉、赤身のカツオやマグロにも豊富に含まれる。



ノリなどの一部の海藻、小松菜などの青菜類、納豆や湯葉などの大豆製品にも豊富に含まれる。



あさりやしじみの貝類は、ヘム鉄、非ヘム鉄の両方が含まれる。

吸収率をアップさせる

大根やブロッコリーと一緒に摂ってビタミンCを。お酢に含まれるクエン酸や、牛乳のタンパク質(カゼイン)と一緒に摂ることで、吸収率をアップ出来る。鉄鍋、鉄瓶の利用も有効です。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608