

人生 100 年時代を生きる(6)

“貯蔵鉄”で元気を取り戻せ！

厚生労働省の調査によると、「血液検査」で、貧血と判定されないのに、それでも“鉄不足”とされる人が、20 代の女性でおよそ半数もいることが、明らかに、いわば“隠れ貧血”という状態だそうです。

(1) “貯蔵鉄”の役割とは？

食べ物に含まれる鉄分のほとんどは、血液中に入って、ヘモグロビンの材料になって、体中に酸素を運んでいます。すぐに使われない分は、“貯蔵鉄”として、「肝臓」に蓄えられます。

“貯蔵鉄”は、筋肉エネルギーの生産、脳の神経伝達物質を作る、皮膚を作る等、体の、様々な部分に使われます。

“貯蔵鉄”が不足すると、鉄分を材料とする「生命活動」が、滞るため、（疲れ、頭痛、イライラ、不眠）等の、様々な不調が、体中で起きてしまいます。