

**成長期には
欠かせない鉄分**



01 はじめに

鉄不足のサイン

きちんと寝ているはずなのに疲れやすい。

練習ですぐに息が上がる。集中が続かない。

そんな様子があるときは、鉄が足りていないのかもしれません。



01 はじめに

ジュニアアスリートにとって重要な栄養素「鉄」

成長期のジュニアアスリートにとって、

鉄は「**成長**」と「**運動パフォーマンス**」を支える大切な栄養素です。

鉄が体の中でどのような働きをしているのか、

毎日の食事で摂るのかをお話ししていきます。

02 鉄の3つの働き

① 全身へ酸素を運ぶ働き

鉄は、赤血球に含まれるヘモグロビンの材料です。

ヘモグロビンは、**酸素を筋肉や脳まで運ぶ働き**があります。

鉄が足りないと、体のすみずみまで酸素が届きにくくなります。

その結果、持久力が落ちたり、

いつもより息が上がりやすくなったりすることがあります。

02 鉄の3つの働き

② エネルギーづくりを助ける働き

鉄は、体の中でエネルギーをつくるときにも使われています。

- 最近、前より疲れやすい
- 練習についていくのがつらい

と感じる場合は、鉄不足が関係している可能性もあります。

02 鉄の3つの働き

② 体と脳の成長を支える働き

中学生の時期は、**筋肉や骨、血液などが一気に成長する時期**です。

その分、鉄もたくさん必要になります。

さらに、鉄は脳の働きにも関わっています。

鉄が不足すると、集中しにくくなったり、

勉強に身が入りにくくなったりする可能性もあります。

03 アスリートが鉄不足になりやすい理由

アスリートは鉄不足になりやすい!?

運動をする人は、**発汗**に加えて、
走ったりジャンプしたりするときの**足裏への衝撃**や、
強い筋肉の収縮によっても、鉄を失いやすいといわれています。



03 アスリートが鉄不足になりやすい理由

アスリートは鉄不足になりやすい!?

また、成長期は筋肉や骨、血液などが増えるため、
体が**必要とする鉄の量も多く**なります。

さらに、月経のある女子選手は鉄不足になりやすいため、
普段の食事から意識して摂ることが大切です。

04 鉄不足のサイン

8つの鉄不足のサイン

- 以前より疲れやすい
- だるさが抜けない
- 練習中に息が上がりやすい
- 持久力が落ちた
- 顔色が悪い
- めまいや立ちくらみがある
- 集中しにくい
- 以前より記録が落ちている

04 鉄不足のサイン

8つの鉄不足のサイン

気になる症状が続く場合は、
自己判断で鉄のサプリメントを飲み始めず、保護者や指導者に
相談して、**医療機関を受診**しましょう。



04 鉄不足のサイン

8つの鉄不足のサイン

鉄不足かどうかを調べるときは、ヘモグロビンだけでなく、
体に蓄えられている鉄の目安となる「フェリチン」という項目も
参考になります。

05 12歳から14歳の1日の鉄の推奨量

中学生の鉄の1日の推奨量

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2025年版」では、
12歳から14歳の1日の推奨量は、**男子が9.0mg**とされています。
女子は月経がない場合が**8.0mg**、月経がある場合が**12.5mg**です。

05 12歳から14歳の1日の鉄の推奨量

普段の食事から日常的に摂ることが大切

ただし、この量を毎日きっちり計算する必要はありません。

1回の食事でまとめて摂ろうとせず、

朝、昼、夕の食事に少しずつ取り入れていきましょう。



06 鉄を多く含む食品

ヘム鉄と非ヘム鉄について知ろう

食品に含まれる鉄は、大きく2つに分けられます。

1つ目は、肉や魚に多い**ヘム鉄**です。

2つ目は、大豆製品や野菜などに多い**非ヘム鉄**です。

06 鉄を多く含む食品

ヘム鉄を多く含む食材

ヘム鉄は、**比較的体に吸収されやすい鉄**です。

牛肉や豚肉などの赤身肉、レバーや砂肝、かつお、まぐろ、いわしなどに多く含まれています。

06 鉄を多く含む食品

非ヘム鉄を多く含む食品

一方の非ヘム鉄は、**食べ合わせの影響を受けやすい鉄**です。

納豆、豆腐、厚揚げなどの大豆製品、小松菜、ほうれん草、枝豆、卵、あさり、きくらげなどに多く含まれています。

07 鉄を効率よく摂るコツ

バランスの良い1食にしましょう

非ヘム鉄を摂るときは、**ビタミンCや、肉・魚などのたんぱく質と組み合わせる**と、体に吸収されやすくなります。

ご飯などの主食、肉や魚などの主菜、
野菜を使った副菜をそろえることが基本です。

07 鉄を効率よく摂るコツ

バランスの良い1食にしましょう

例えば、牛肉と小松菜とピーマンの炒め物に、ご飯を合わせる。

あさりの炊き込みご飯に、野菜たっぷりのみそ汁を添える。

朝食なら、納豆、卵、果物、豚汁、ご飯を組み合わせる。

07 鉄を効率よく摂るコツ

お茶やコーヒーは飲むタイミングが重要！

緑茶やコーヒーに含まれるポリフェノールは、

非ヘム鉄の吸収を妨げることがあります。

鉄不足が気になる場合は、鉄を意識した食事の直前や直後を避けて、

水や麦茶を選ぶとよいでしょう。

07 鉄を効率よく摂るコツ

お茶やコーヒーは飲むタイミングが重要！

ただし、牛乳や乳製品、食物繊維まで必要以上に避ける必要はありません。

どれも成長期には大切なので、**食事全体のバランスを優先**してください。

08 毎日の食事で続ける3つのコツ

① 毎食、たんぱく質のおかずを入れる

肉、魚、卵、大豆製品を交代で取り入れましょう。

② 野菜や果物を組み合わせる

ビタミンCを含むピーマン、ブロッコリー、キウイ、みかんなどが便利です。

③ 補食も活用する

練習量が多い日は、おにぎりに鮭や肉そぼろを入れたり、
ゆで卵や果物を添えたりして、食事だけでは足りない分を補いましょう。

08 毎日の食事で続ける3つのコツ

複数の食品から鉄を摂ることを心がけよう

なお、レバーは鉄が豊富ですが、ビタミンAも多く含みます。
一度にたくさん食べたり、
毎日のように続けたりするのはおすすめしません。

09 まとめ

鉄は「酸素・エネルギー・成長」を支える栄養素

 成長期アスリートは不足に注意

 女子選手は特に意識

09 まとめ

鉄は「酸素・エネルギー・成長」を支える栄養素



ヘム鉄：肉・魚



非ヘム鉄：大豆・野菜＋ビタミンC



疲れが続く時は、自己判断せず相談

09 まとめ

鉄は「酸素・エネルギー・成長」を支える栄養素

アスリートにとって鉄は
欠かせない栄養素!!

貧血対策には『造血』が重要!

スポーツ貧血に
注意しよう



鉄は、運動するときだけでなく、
体が大きく成長する中学生の
時期に欠かせない栄養素です。
毎日の食事に様々な食材を
バランスよく取り入れましょう。

体を温めるスープを
朝食に取り入れよう

