

鉄を摂って体力UPを！

はたらき…①酸素の運搬②酸素の取り込み補助
③エネルギーを作る補助

欠乏すると…貧血になる(スポーツ貧血)
筋肉まで酸素が運ばれない
➡ 持久力の低下

必要かつ十分な量の鉄を
普段の食事から摂取すること

吸収率

鉄の吸収率…体内での貯蔵状態によって変わる

貯蔵状態が良い→吸収率 *DOWN*

悪い→吸収率 *UP*

実は…鉄だけ多量にとっても効果は得られにくい

→鉄 + ビタミンC = 吸収率UP

(鉄を多く含む食品 + 緑黄色野菜・果物)

例*レバニラ炒め = レバー(鉄分) + ニラ(ビタミンC)