

栄養部ニュース10月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2025年10月1日 No.25-10



日本人の食事摂取基準(2025年版) その4

今回の変更点の1つである「鉄」をテーマにします。

■鉄の働き

血液中に含まれるヘモグロビンや各種酵素を構成しています。
欠乏は貧血や運動機能、認知機能の低下を招きます。

前回 日本人の食事摂取基準 2020年版

鉄の過剰摂取は、肝臓がんや心血管系疾患のリスクを高める等の報告があり、耐容上限量が設定されていました。

今回 日本人の食事摂取基準 2025年版

遺伝的な素因がなく、アルコールの多飲がない健常者に関して、日本人の現在の食事で胃腸症状以外の健康障害を引き起こすこととは明確な証拠がないことから耐容上限量の設定は見合わせることになりました。

今回のポイント



摂取してもいい量の上限値(耐容上限量)の設定がなくなりました。
但し、サプリメントによる過剰には注意が必要です。

推奨量	男性	女性(月経なし)	女性(月経あり)
18~29歳	7.0	6.0	10.0
30~49歳	7.5		10.5
50~64歳	7.0		
65~74歳	6.5		
75歳以上	5.5		

現在の日本人の摂取量

女性平均 **7.0mg/日**
男性平均 **7.4mg/日**



■食事のポイント

①まずは栄養バランスのよい食事を心がけましょう
食事は1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう



主食：ご飯やパン、麺類
主菜：肉や魚、卵、大豆製品
副菜：野菜類やきのこ・海藻類

②鉄を多く含む食品を食事に取り入れてみましょう

鉄の多い食品(一例)
レバー(焼き鳥1本30g)：2.7mg
マグロ(100g)：0.9mg
納豆(1P50g)：1.7mg



鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄が存在します。ヘム鉄は吸収がよいとされており、肉や赤身の魚に多く含まれます。また、ビタミンCと一緒に摂取すると非ヘム鉄がヘム鉄となり、吸収されやすくなります

服薬中の方・疾患のある方・食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。



次号では骨粗鬆症についてご紹介する予定です

参考文献 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書
鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂第3版(日本鉄バイオサイエンス学会・2015年)
令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省) 食品成分表ハ訂(文部科学省)
作成：杏林大学医学部付属病院(三鷹) 栄養部 監修：栄養委員会