

報道関係者各位

2018年5月18日(金)



たる研通信 vol. 59
～ ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』がお届けするニュースレターです ～

女性の10人に1人は「鉄分不足」? ～たるみ予備軍になる前に～

新年度に入り、1ヶ月が過ぎました。環境にも慣れ始めたこの時季、急に力が抜けたように疲れやだるさを感じる人も多いのではないのでしょうか？もしかするとそれは、**「鉄分不足」が原因**かもしれません。女性は、もともと月経などによって「鉄分不足」を起こしやすい状況であるにも関わらず、この時季は夏本番に向けて無理なダイエットを始める人も増え、いっそう「鉄分不足」に陥る人が増えるのだとか。しかし**鉄は、ハリのもととなるコラーゲンを産生する際に重要な成分のひとつ**。鉄分の不足が、ひいてはたるみの原因にもなりかねないのです！

女性に大切な「鉄分」について理解を深めて効率の良い対策をし、ピンツとしたハリのある若々しい美肌を手に入れましょう！

アンケート調査結果

(調査概要: WEBアンケート調査 / 20～59歳女性 432名 / 調査期間: 2018年5月8日(火)～9日(水))

■こんな人とは関わりたくない！実は自分の鏡だった？

まず、自分自身が「鉄分不足」だと思いか尋ねると、なんと**6割以上が「鉄分不足だと思う」と回答**。食生活の欧米化や無理なダイエットなどにより、日本人は慢性的な「鉄分不足」だといわれています。さらに**女性は、月経や妊娠・出産などにより、鉄分が不足しがちに**。また、「鉄分不足」を感じている人に、あてはまる症状について尋ねたところ、**「疲れやすい」という回答がダントツに**。

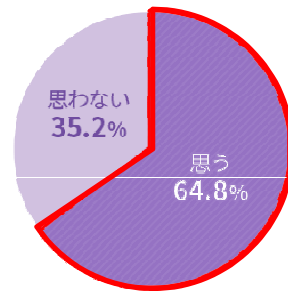
「鉄分不足」の症状でもある“疲れ”や“イライラ”。そのような症状の人を客観的に見てどう思うかを尋ねたところ、**約4割の人が「なるべく関わりたくない」とネガティブな印象を抱いていることが判明**。「心配になる」と本人の様子を気遣う人が一方で、それと同じくらい「こちらまで元気が奪われる」という人も。**もしかすると「鉄分不足」を自覚している人自身も、そのように見られているのかもしれない**。

■鉄分不足は顔のたるみに繋がる！

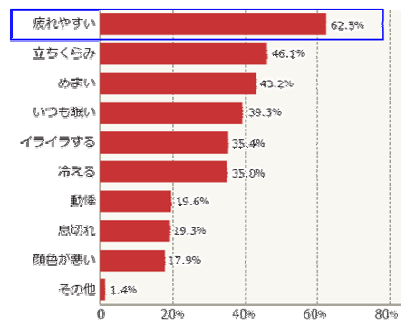
次に、「鉄分不足」の自覚症状のある人に、「鉄分不足」が顔のたるみに繋がることを知っているか尋ねました。酸素を運ぶ役割を担うヘモグロビンの構成成分である鉄分が不足すると、細胞に栄養が行き渡らなくなって肌の機能が衰え、たるみの原因になりますが、**約9割の人がその関連性を「知らない」と回答**。

「鉄分不足」というと、疲れやイライラなど身体の不調を考えがちですが、実は顔のたるみにも関係しているのです。さらに、「鉄不足」が顔のたるみに繋がることを「知っている」と答えた人に、たるみ対策として鉄分の補給をしているかを聞いたところ、**6割以上の方が「していない」と回答**。**顔のたるみ対策としての鉄分補給はあまりなじみがないようです**。

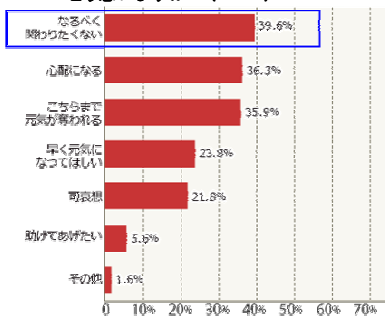
Q1. 自分は鉄分不足だと思いますか？ (n=432)



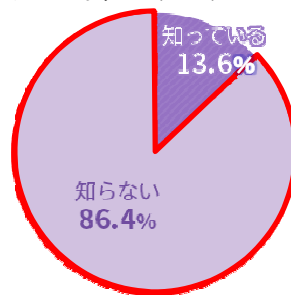
Q2. あてはまる症状を教えてください (n=280)



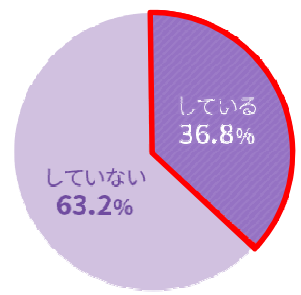
Q3. 疲れている人やイライラしている人をどう思いますか？ (n=432)



Q4. 鉄分不足が顔のたるみに繋がることを知っていますか？ (n=280)



Q5. たるみ対策として、鉄分を補給していますか？ (n=280)



「鉄分不足」によって引き起こされる、「印象の低下」と「顔のたるみ」。
鉄分の役割やたるみに繋がるメカニズムをおさらい！効率の良い鉄分の補給方法は、次頁へ▼

鉄分のあれこれ

女性の深刻な鉄分不足



近年、女性の10人に1人は“鉄欠乏性貧血”といわれる鉄の不足による貧血に該当するといわれています。体内の鉄分は、その約7割が血液中のヘモグロビンの構成成分となり、酸素を身体全体へ運ぶ役割を担っていますが、“鉄欠乏性貧血”は、鉄分が不足することで酸素を運ぶための赤血球やヘモグロビンが足りなくなることを指します。

《鉄欠乏性貧血の主な原因》

鉄の摂取量不足 (食事)

鉄は尿などで排出される成分であるため、食事で摂取しなければなりません。現代の日本人は食生活の欧米化や無理な食事制限などのダイエットにより、特に鉄分不足が深刻化しています。摂り入れる食材の偏りや減少が、鉄欠乏性貧血の引き金になってしまうのです。

女性特有の要因 (妊娠・授乳時)

月経のある女性が1日に必要な鉄分の推定平均量は、9.5～10.0mgといわれていますが、月に1度の月経により、10～20mgの鉄が流出してしまいます。女性は月経による鉄分の流出を考慮して補給しなければ、慢性的な鉄分不足に陥ってしまうのです。また、妊娠時には、赤ちゃんに優先的に鉄分が運ばれます。出産時の大量出血に備えて妊娠中期ごろから鉄分を体内に蓄える必要もあります。そして出産後、母乳は血液からつくられるため、その需要から鉄を多く失うことに。ただでさえ不足しやすい鉄ですが、妊娠・授乳期にはさらに多くの鉄を摂取しなければならないのです。

たるみに繋がるメカニズム

1 細胞が栄養不足になることで起こる、たるみ

鉄分不足になると、酸素を身体全体に運ぶヘモグロビンの産生が滞ります。酸素には、細胞の中に入った栄養素を分解してエネルギーを生み出すミトコンドリアを活性化させる働きがあります。その酸素が不十分だと、細胞が元気をなくし、ターンオーバーが乱れます。このように新しい細胞が産生されにくくなり肌の機能が衰えると、結果として肌のハリを司るコラーゲンを作り出すことが困難になり、たるみが起こりやすくなってしまいます。

2 コラーゲンの産生力低下による、たるみ

鉄はコラーゲンの産生に必要な不可欠な栄養素。つまり鉄が不足してしまうとコラーゲンが作られにくくなり、肌のたるみに繋がってしまうのです。

食事対策

鉄分豊富な食材を摂る



鉄分には大きく分けて「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。レバーやまぐろ、あさりのような動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」は、ほうれん草やひじきなどの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」に比べて5～6倍吸収率が高いため、鉄分補給には最適です。

一方、「非ヘム鉄」は、ビタミンCと一緒に摂取するとその吸収率が高まります。「ヘム鉄」の吸収が良いからと動物性食品ばかりを摂るのではなく、「非ヘム鉄」を含む食材とビタミンCもバランスよく摂取することで効率良く鉄分を摂取できます。食材をうまく組み合わせると偏りのない食事を心がけましょう。

鉄分配合サプリメントを摂る



さらに効率的に鉄を摂取したい方や、ダイエットなどで食事が偏りがちな方へおすすめなのがサプリメント。1日あたりの摂取量目安に近い鉄分が配合されたサプリメントは、手軽に効率よく鉄分補給が出来るアイテム。最近ではダイエット補助のための健康食品にも鉄分が豊富に配合されたものがあり、ゼリータイプからドリンクタイプまで様々で、「ダイエットもしたいけど、鉄も補給したい」という方に◎。

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！
<http://www.tarumi-labo.com/special/3516/>

顔のたるみ研究所

検索

お問い合わせ先：(株)ドクターシーラボ 宣伝部 広報グループ
TEL: 03-6419-2508(直通) FAX: 03-6419-2550 MAIL: info@tarumi-labo.com
顔のたるみ研究所担当： 高江洲(たかえす)・伊尾知(いおち)