

ヘム鉄

HEME IRON

ヘム鉄を原料に2カプセルに9mgの鉄を配合



1日の摂取量

2 カプセル

内容量

60カプセル(30日分)

希望小売価格

2,592 円(税込)

成分配合量: 2カプセルあたり

鉄	9 mg
---	------

クエン酸	80mg
------	------

※ 1カプセル内の添加物総量: 64.8mg (19.6%)

※ 鉄を9mg配合するのにヘム鉄を450mg使っています。

原材料

ヘム鉄、HPMC(植物性被包材)、結晶セルロース、クエン酸、ステアリン酸カルシウム、二酸化ケイ素

原材料	原産国/加工国
ヘム鉄	デンマーク/日本
HPMC(植物性被包材)	EU・北米他/日本
結晶セルロース	海外/ドイツ
クエン酸	中国・東南アジア・EU/日本
ステアリン酸カルシウム	マレーシア・日本/日本
二酸化ケイ素	AUS・チリ/日本

お召し上がり方の目安

1日2カプセルを目安に、水と一緒に召し上がってください。

お摂りになる タイミングについて

ヘム鉄はヘム鉄の形態のまま吸収されるため、吸収阻害が起こりにくい空腹時がベターです。ただし、空腹時にお摂りになって胃腸の調子が悪くなるような場合は食後にお摂りいただいて問題ありません。

推奨摂取時期

妊娠前・妊娠中



ヘム鉄について

ヘム鉄 HEME IRON



非ヘム鉄に比べ吸収にすぐれ、胃腸にやさしいヘム鉄

ヘム鉄
+
クエン酸

吸収に優れたヘム鉄+クエン酸

非ヘム鉄に比べ吸収性に優れるヘム鉄にクエン酸を配合し、さらに吸収性を高めました。



胃腸にやさしいヘム鉄

ヘム鉄はタンパク質と結合しているため、消化器官でそのままの形で吸収されます。鉄がむき出しになっている無機鉄に比べて胃腸の負担が少ない原料です。



食品に含まれる鉄

非ヘム鉄 約90%

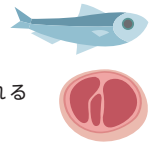
- ・野菜や穀物、乳製品に含まれる
- ・吸収されにくい(吸収を阻害する成分がある)



吸収されやすい形にする必要がある

ヘム鉄 約10%

- ・肉やレバー、魚に含まれる
- ・吸収されやすい



溶けやすく、そのままの形で吸収される

ヘム鉄と非ヘム鉄の違いについて

ヘム鉄はタンパク質と結合しているため、非ヘム鉄と比べて吸収されやすく、胃腸に負担がかからないというメリットがありますが、かさばったり(鉄はヘム鉄中の2%)、コストが高いというデメリットがあります。そのため、たくさんの量を補充する必要がある場合には非ヘム鉄の鉄剤が効率的です。その場合でも鉄剤が飲みづらいケースではヘム鉄がお勧めです。

