

# 海外事業者の鉄サプリメントの 長期使用により鉄過剰症を発症

**海外から購入した鉄サプリメントは、成分量や注意表示をよく確認しましょう！**

鉄は人体に必要なミネラルの一種で、鉄が不足すると、鉄欠乏性貧血になるおそれがあるとされています。

他方で、長期にわたる鉄サプリメントの利用や食事からの過剰な鉄摂取が健康障害を起こす可能性は否定できないとされています。

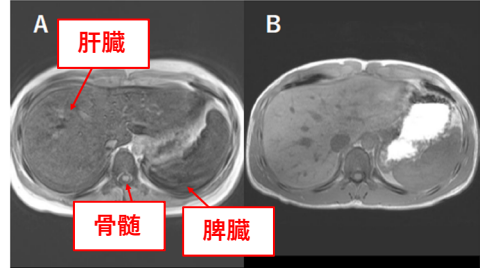


## 事件事例

事例1：鉄サプリメントにより一日54~108mgの鉄を約3年間摂取した結果、続発性鉄過剰症と診断された。  
(10歳代、女性)

事例2：鉄サプリメントにより一日36mgの鉄を約11カ月摂取した結果、鉄過剰状態と肝機能障害が疑われた。  
(20歳代、女性)

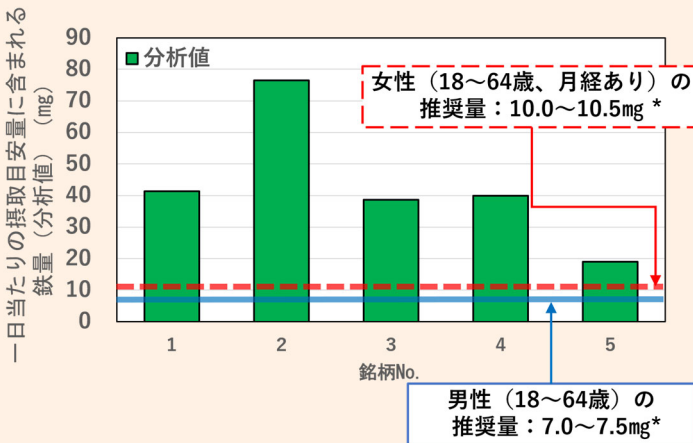
事例1



A：事例1の肝MRI画像 B：正常な人の肝MRI（比較用）

※肝臓、脾臓、骨髄が低信号（黒く映る）であり、鉄沈着が疑われた

## 商品テスト



海外の鉄サプリメント5銘柄の鉄含有量を調べたところ、一日当たりの摂取目安量に含まれる鉄は、日本人の食事摂取基準\*に示された鉄の推奨量を大きく超えるものでした

\*「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

## 消費者へのアドバイス

- ✓ 海外事業者が製造・販売する鉄サプリメントには、日本人の推奨量を大きく超える量の鉄を含む場合があり、長期間の使用は過剰摂取につながる可能性があります。
- ✓ 成分量や注意表示をよく確認し、過剰摂取にならないように注意しましょう。
- ✓ 健康食品を使用していて身体に異常が生じた場合は、使用を中止し、速やかに医療機関を受診しましょう。

