

意識していますか？

『鉄分補給』

成長期の子どもや女性、スポーツをする人が特に不足しやすい栄養素が“鉄”です。しかし鉄が体内で不足しても、あまり自覚症状がありません。毎日の食事で、鉄を含む食材を意識して食べてみましょう。

鉄について

鉄はミネラルの一種で、成人の体内には 3~5g程度あります。そのうちの約 70%が“機能鉄”として血液中や筋肉中に存在し、**酸素を運ぶ**はたらきをしています。残りの約30%は“貯蔵鉄”として肝臓や骨髄などに蓄えられ、機能鉄が不足すると利用されます。貯蔵鉄も不足すると“**鉄欠乏性貧血**”を引き起こし、酸素を運ぶ能力が低くなります。

鉄欠乏性貧血の症状

疲れやすい

体中で酸素不足が起こり、不具合が現れる。例えば、筋肉では代謝が悪くなるのでだるさや肩こりに繋がる。

息切れしやすい

酸素を運ぶ能力が低下しているため、少しの動作でも体の負担になり、呼吸が速くなる。そのため、息切れや動悸を感じやすくなる。

めまいをよく起こす

脳が酸素不足になることでめまいが起きる。足元が安定しない、ふわふわとした感覚を伴うのが特徴。

爪が弱くなった

爪が弱って薄く、割れやすい状態になる。爪の中央部分がへこんで、先が反り返る“スプーンネイル”という症状が見られることもある。

顔色が悪い

頬の赤みは、鉄から作られる“ヘモグロビン”の色からきている。そのため、鉄が不足すると血の気がひいた青白い顔色になる。

鉄を多く含む食材

ヘム鉄

動物性の食品に含まれる鉄。体内に吸収されやすい。



☆ 赤身の肉・レバー

豚/鶏/牛レバー・砂肝
牛ヒレ肉 など

☆ 赤身の魚

カツオ・マグロ・ブリ など

☆ 貝類

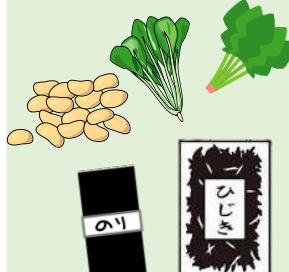
アサリ・シジミ・カキ など

積極的にとりましょう！

動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると、鉄の吸収を高めます

非ヘム鉄

植物性の食品に含まれる鉄。ヘム鉄と比べると体内に吸収されにくい。



☆ 青菜

ほうれん草・小松菜 など

☆ 豆類

大豆製品・レンズ豆 など

☆ 海藻類

ひじき・のり など

★チーズ・ジュース・お菓子などにある、鉄が強化された食品も便利です。上手に利用しましょう！

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

『あさりのチヂミ』



1人分
鉄
12.3 mg

1人分の栄養価

エネルギー234kcal
たんぱく質 13.9g / 脂質 9.7g
炭水化物 21.6g / 塩分 0.9g

材料(2人分)

あさり水煮缶	75g	《タレ》	
にら	1束(100g)	A	ポン酢 小さじ2
にんじん	50g		炒り白ごま 小さじ1
小麦粉	40g		砂糖 小さじ1/2
卵	1個		ごま油 小さじ1/2
水	大さじ3	系切り唐辛子 少量	
塩	ひとつまみ	(お好みで)	
ごま油	小さじ2		

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

作り方

- ① にらは10cm程度の長さに切っておく。
にんじんも10cm程度の長さで千切りにしておく。
- ② ボウルにあさりと①を入れる。
小麦粉をふりかけ、さっと混ぜて具全体に粉をまぶす。
- ③ 溶きほぐした卵と水、塩を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ 2回に分けて生地を焼く。
熱したフライパンにごま油小さじ1をひき、③の生地を半分流し入れて均一の厚さに広げ、両面をこんがり焼く。残りの生地も同じように焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、皿に盛り付ける。
- ⑥ 合わせたAをかけ、糸唐辛子を乗せる。

水煮缶のあさりには、生と比べると約7倍の鉄が含まれています。野菜もたっぷり食べられるメニューです。

★鉄の多い食材:あさり・にら・卵

『小松菜とレーズンのケーキ』



1個分
鉄
2.3 mg

1個分の栄養価

エネルギー182kcal
たんぱく質 5.5g / 脂質 6.3g
炭水化物 26.6g / 塩分 0.5g

材料(6個分)

小松菜	200g
牛乳	大さじ3
サラダ油	大さじ1
ホットケーキミックス	1袋(150g)
卵	1個
レーズン	45g
鉄分強化のプロセスチーズ	3個(45g)

作り方

- ① 小松菜を茹で、冷水にとって冷ます。しっかりと水気をしぼって、細かく刻んでおく。
- ② チーズは5mm角に切っておく。
- ③ 全ての材料を合わせて混ぜる。
- ④ カップに6等分して流し入れる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15分程焼く。
(竹串を刺して、生地がついてこなければOK)

ホットケーキミックスを使うので、混ぜるだけでとっても簡単に作ることができます。野菜が苦手なお子さんにも、食べやすいメニューです。

★鉄の多い食材:小松菜・卵・レーズン・鉄強化チーズ



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

