



不足しがちな鉄分対策法

鉄は大切な栄養素でありながら、十分に摂取することが難しく、不足しがちな栄養素の一つです。

国民健康・栄養調査(平成28年)の結果では、鉄の摂取量の平均は成人男性8.1mg、成人女性7.3mgです。特に女性は月経や妊娠・出産等から鉄不足が多くみられます。鉄が不足するとめまいや立ちくらみ、疲れやすい、鉄欠乏性貧血などが現れてきます。普段の食事で鉄の摂取を心がけて、鉄不足を予防、改善しましょう。

鉄分の吸収率をアップさせましょう

◇ヘム鉄・・・吸収されやすい鉄

肉や魚などの動物性食品に多く含まれています。

体内での吸収率：10～20%

◇非ヘム鉄・・・吸収されにくい鉄

野菜などの植物性食品に多く含まれています。

体内での吸収率：2～5%

吸収率の低い非ヘム鉄も食べ合わせによって
吸収率アップ!

*動物性たんぱく質・・・肉類、魚類

良質なたんぱく質は、鉄と結びつくことで腸からの吸収を促進します。

*ビタミンC・・・果物、野菜、いも類

ビタミンCはそのままでは吸収できない非ヘム鉄を吸収されやすい形に変える作用があります。

鉄を含む野菜や海藻、大豆製品には、
果物や肉、魚を組み合わせてみましょう。

日本人の鉄の推奨量(mg/日)

	男性	女性	
		月経あり	月経なし
18～29歳	7.0	10.5	6.0
30～69歳	7.5		6.5
70歳以上	7.0	—	6.0

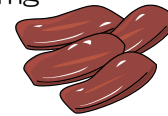
参照：日本人の食事摂取基準(2015年版)

鉄分の多い食材を摂取しましょう

《ヘム鉄が含まれている食品(1回使用量)》

豚レバー(80g)

10.4mg



牛もも赤身肉(50g)

1.4mg



かつお(70g)

1.3mg



あさり(10個)

1.1mg



《非ヘム鉄が含まれている食品(1回使用量)》

高野豆腐(30g)

2.3mg



ほうれん草(80g)

1.6mg



納豆(1パック)

1.3mg



きくらげ(3g)

1.1mg



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

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「骨をもっと元気に!カルシウムたっぷり料理」

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:3月13日(火)、15日(木)、16日(金)、17日(土)

9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ3月1日号に掲載



家で作ってみよう! 鉄分補給レシピ



健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

鉄 2.6mg/1人分

鉄 2.0mg/1人分

ほうれん草とツナのキッシュ



材料(2人分)

ほうれん草	150g	卵	2個
ツナ缶	1/2缶(35g)	低脂肪牛乳	大さじ2
玉ねぎ	50g	塩	ひとつまみ
しいたけ	10g	こしょう	少々
バター	6g	バター	4g
しょうゆ	小さじ1/2	(器に塗る用)	

作り方

※ひとつまみ=小さじ1/10程度

- ほうれん草は4cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。
- フライパンを熱してバターを入れ、1とツナをさっと炒めてしょうゆ、塩、こしょうをして冷ます。
- ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、2を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 耐熱皿に薄くバターを塗り、3を流し入れ、オーブントースターで8~10分焼く。

1人分の栄養価

193kcal /たんぱく質 12.0g/脂質 13.5g/
炭水化物 6.0g/塩分 1.0g

非ヘム鉄を含むほうれん草と動物性たんぱく質を含む
ツナ、牛乳、卵を組み合わせると吸収率アップ!

カツオときのこの南蛮漬け



材料(2人分)

カツオ (刺身用さく)	100g	A	
プレーンヨーグルト	大さじ1	鷹の爪	1/4本
片栗粉	大さじ1/2	酢	大さじ3
油	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ2・1/2
玉ねぎ	50g	砂糖	大さじ1/4
しめじ	50g	酒	大さじ1/2
えのき	50g	水	20ml
枝豆(冷凍殻付)	40g		
油	小さじ1/2		

作り方

- カツオは1cm厚さに切り、ヨーグルトに漬けておく。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。えのきは石づきを取って半分に切る。
- 1のカツオに片栗粉をまぶして、フライパンに油を入れ、弱めの中火で両面を2分半程度焼き、取り出す。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎ、しめじ、えのきを炒める。
- Aを混ぜ合わせ、3に加えてひと煮立ちさせたら火を消し、2のカツオに上からかけて、漬けておく。
- 枝豆を殻から出して、散らす。

1人分の栄養価

141kcal /たんぱく質 16.7g/脂質 3.3g/
炭水化物 11.3g/塩分 1.1g

日本食品標準成分表 2015年版参照

バックナンバーはこちらから



~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

