

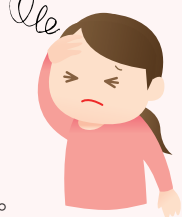
女性にうれしい！ 手軽に鉄分チャージ

貧血の種類もさまざまありますが、その多くは鉄分不足が原因の「鉄欠乏性貧血」。特に女性は月経や妊娠で鉄分が失われたり、ダイエットによる鉄分の摂取不足などで慢性的に不足している方が多いようです。体内の鉄と栄養摂取量の関連を調べたある研究によると、女性のほぼ半数が鉄不足。中でも、通常の血液検査ではわからない「隠れ貧血」は、3人に1人ともいわれています。

「鉄欠乏性貧血」とは？

私たちの体は酸素を必要としています。この酸素を体中に運ぶ重要な役割を担っているのが、赤血球にあるヘモグロビン。鉄分はヘモグロビンの原料となるため、鉄分が不足するとヘモグロビンも不足し、酸素を十分に運べなくなります。

こうした状況になると心臓や肺が活発に働いて体中に酸素を運ぼうとします。体を動かしたとき、動悸や息切れ、めまいがする、というのはこれが原因です。



性、年齢別 鉄の推奨量

年齢	男性	女性
10～11歳	10.0	14.0
12～14歳	11.5	14.0
15～17歳	9.5	10.5
18～29歳	7.0	10.5
30～49歳	7.5	10.5
50～69歳	7.5	10.5
70歳～	7.0	6.0

※女性 10～69歳迄は月経有、70歳～は月経無の値
※日本人の食費摂取基準2015年版

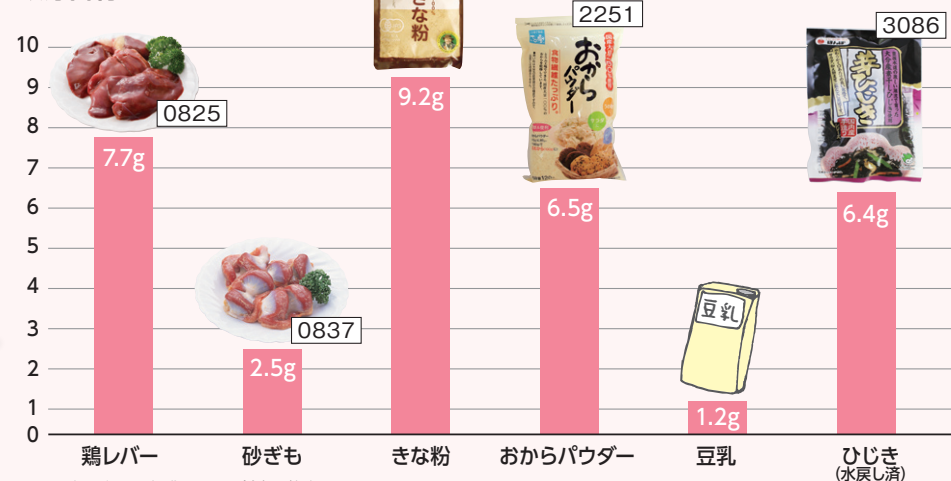
女性は男性に比べ鉄の推奨量が多い上に、この年代は月経などにより慢性的に鉄分が不足しがち。

スイーツやおつまみで鉄分チャージ！

鉄分含有量の多い筆頭食品といえば、思い浮かべるのがレバー。でも、毎日では食べられない…そんな方にはスイーツやおつまみで鉄分補給はいかがでしょう。ちょっと小腹がすいたときのおやつ代わりの鉄分補給なら、スイーツを食べた罪悪感も薄れるかも？！

レバー以外にも鉄分豊富！

食材別鉄分含有量(100gあたり)



※鶏レバーは、心臓1:肝2の割合で算出しています

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

スイーツで

黒蜜きな粉の豆乳プリン

材料・4人分

豆乳	2.5パック	きな粉	大さじ1と1/2杯
卵	1個	A:黒糖、三温糖、水	各30g
黒糖	15g	きな粉	適量

作り方

- ① ボウルに卵と黒糖、豆乳を入れ、黒糖を溶かすように混ぜる。
- ② 黒糖が溶けたら1度こして、耐熱容器に流し入れ、一つずつラップを被せる。
- ③ 鍋に布巾を敷いて②を並べ、容器の1/3高さまで水を注ぎ、強火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にして3～4分加熱し、火を止めて10分程度放置する。
- ⑤ プリンを冷ます間に、黒蜜を作る。Aの材料を小鍋に入れ、弱中火で砂糖を溶かし、軽く煮詰めて冷ます。
- ⑥ 冷えたプリンに、黒蜜ときな粉をお好みでトッピングして召し上がれ♪

豆乳は牛乳に比べてカルシウムは少ないですが、低脂質・低糖質・高たんぱく質という特徴があります。きな粉のほのかな甘みで、砂糖を減らしても美味しく食べられます。



1人分:栄養価

エネルギー	133kcal
タンパク質	5.3g
鉄	1.9g

おからときな粉のミネラルスティック

材料・4人分

薄力粉	70g	なたね油	大さじ2(24g)
きな粉	大さじ6(30g)	牛乳	大さじ1.5～
砂糖	大さじ1(9g)	A: [3086] ひじき	6g
[2251] おからパウダー	20g	B: いりごま	大さじ1.5(約13g)

作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切って粗く刻む。
- ② ボウルに薄力粉、きな粉、砂糖、おからパウダーを入れ、なたね油と、牛乳を少しずつやや固めにまとまるように調整しながら加える。
- ③ ②を2等分し、半分には①のひじき、もう半分にはいりごまを加え混ぜる。
- ④ ラップに包み、30分程度冷蔵庫で生地を寝かせる。
- ⑤ 5mm程度の厚さに伸ばし、細めのスティック状に切る。(ラップの上から敷くとくっつかず③の作業も簡単!)
- ⑥ オープンシートを敷いた天板に崩れないように慎重に乗せ、170度に予熱したオーブンで20～25分程度焼き上げる。

おからをたっぷり使ったおやつです。腹持ちが良く、1回量で1日に不足している食物繊維の5割以上を摂取できます。



1人分:栄養価(A&B各1/4量)

エネルギー	106kcal
タンパク質	3.3g
鉄	1.1g

おつまみで

砂肝ジャーキー

材料・4人分

[0837] 若どり砂ざも	1パック(150g)
砂糖、濃口醤油	各大さじ1/2
酒	大さじ1
黒胡椒、七味唐辛子等	お好みで適量

作り方

- ① 砂ざもは銀皮を取って2～3mm程度にスライスし、ビニール袋に入れて調味料をもみ込む。
 - ② 冷蔵庫で2時間程度味をなじませ、オープンシートを敷いた天板に重ならないように並べる。
 - ③ 150度に予熱したオーブンに入れ30～45分程度焼く。(途中で裏返す)
 - ④ 黒胡椒や七味唐辛子をお好みで振る。
- ※30分だとやわらかめですが、時間が経つと水分が抜けて食べごろになります。

鶏の胃袋の筋肉である砂肝を、やや甘めの味付けに仕上げました。1/4量で1日に不足している亜鉛量を補えます。



[0837] 凍 SALE

新・全植若どり砂ざも
200g/
秋川牧園 全植若鶏農場 [4ヶ月]
本体 252円 → セール 247円 (税込 267円)

コリコリした歯ごたえが特徴です。炒め物、焼き鳥でお酒のおつまみにもおすすめ。



1人分:栄養価(1/4量)

エネルギー	45kcal
タンパク質	7.1g
鉄	1.0g