

手軽に

鉄分チャージ

女性にうれしい！

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。

Fe

「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。

ポイント

鉄分の摂り方！

鉄分は2種類 吸収率の高いヘム鉄を意識すると効率的！

鉄分	ヘム鉄	非ヘム鉄
吸収率	高め	低め
含まれる食品	動物性食品	植物性食品
多く含まれる食品(一例)	レバー、赤身肉、青魚など レバー 9.0mg/100g さんま(焼き) 2.0mg/100g 牛肉(モモ) 2.5mg/100g	ほうれん草、大豆、海藻など ほうれん草(茹で) 0.9mg/100g 乾燥ひじき 55.0mg/100g 大豆(茹で) 2.0mg/100g

食べ合わせ

吸収率を上げるビタミンC、ポリフェノールは、意識して組み合わせたい栄養素。

おすすめ食材



ビタミンCを多く含むジャガイモとピーマン

ちょっと注意

お茶や赤ワインの渋み成分タンニンには非ヘム鉄の吸収を阻害する働きがあるため、鉄分を意識した料理には合わせないのがベスト。

ワカメともやしのとりがらスープ

汁物1人分:栄養価	
エネルギー	19kcal
タンパク質	1.2g
鉄	0.4mg

黒蜜きなこの豆乳プリン

デザート1人分:栄養価	
エネルギー	133kcal
タンパク質	5.4g
鉄	1.9mg

ママ
チエ
レシピ

玄米入りご飯

主食1人分:栄養価	
エネルギー	245kcal
タンパク質	3.9g
鉄	0.5mg

チンジャオロース

主菜1人分:栄養価	
エネルギー	247kcal
タンパク質	11.8g
鉄	1.9mg
食塩相当量	1.2g

切干し大根とひじきの中華サラダ

副菜1人分:栄養価	
エネルギー	40kcal
タンパク質	1.3g
鉄	0.4mg

☆レシピのポイント☆

- 牛肉は鉄と亜鉛含有量が鶏肉に比べて豊富
- ピーマンとじゃがいもに豊富なビタミンCは、鉄の吸収率をアップ
- じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい

鉄分チャージ！

チンジャオロース

材料・4人分

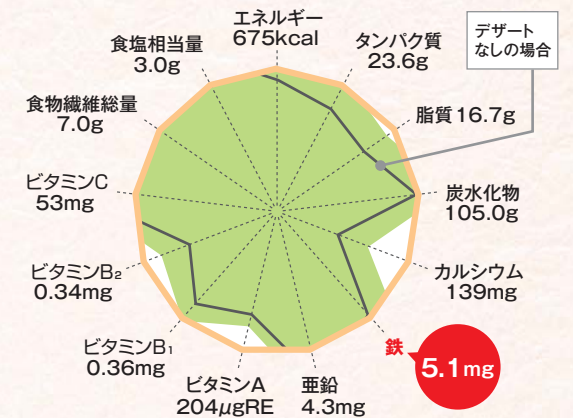
牛モモすき焼き用	1パック
A 酒、塩胡椒	各適量
片栗粉	大さじ2
じゃがいも	中1と1/2個
ピーマン	中2個
生姜	1かけ
ごま油	大さじ1/2
B 酒	大さじ2
オイスターソース、砂糖、濃口醤油	各大さじ1

作り方

- ①牛肉を細く切り、Aを全体にまぶす。じゃがいもとピーマンは細切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油と生姜を温めて牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- ③そのままのフライパンにごま油を足してじゃがいもとピーマンを炒め、火が通ってきたら牛肉を戻し、Bを入れてよく絡ませて出来上がり。

※食費は1人当たりの金額です

※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は30代女性が1日に摂りたい量の1/3を基準としています



夕食合計 (1人分) 731円

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。