

鉄分を意識しよう!

心あたりが
ありませんか?



貧血のほとんどは鉄分不足を起因としています。この頃では症状こそ出ないものの、鉄分が欠乏状態の「隠れ貧血」の方も多くおられるとか。

また、女性は貧血になりやすい、鉄分をとりなさい!と良く耳にします。

事実、貧血をおこす約8割は女性。女性は月経で定期的に鉄分が失われ、妊娠・授乳などでも多く鉄分が使われます。また、ダイエットなどで食事の鉄分が十分に摂取できていないというのも一因のようです。

鉄分の摂り方!のポイント

1 実際どれくらい鉄を摂ればいいの?



	女	男
20代	10.5mg	7.0mg
30代	11.0mg	7.5mg

※1日分の摂取量

2 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 <small>効率よい</small>	非ヘム鉄 <small>効率悪い</small>
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(ロース) 0.7mg/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

3 レバー、ほうれん草だけじゃない!



量はそこまで多くないものの鉄分を含む食材は沢山あります。一つの食品で摂ると、偏った食事になってしまうため、その他の栄養素などのバランスを考えれば、様々な食品から摂取することが大切。

4 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。

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。赤ワインはポリフェノールが含まれるものの、タンニンも含まれるため、ガマンガおすすめ。



食べ物半分 食べ方半分

秋川牧園では創業者、秋川実の父、房太郎の時代から「口に入るものは間違っただけいけない」という理念の下、安心安全な食を追求して参りました。でも、「安心安全な食は高い」と思っておられないか? 栄養的な視点で見れば安心安全な食は決して高くありません。秋川牧園では、安心な食べ物はもちろん、日々の食費や食べ方にも着目した生活提案を行っていきます。「食べ物半分、食べ方半分」という考え方のもと、日々の食生活を賢く科学し豊かで健康な日々を目指します。



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	10kcal
たんぱく質	1.2g
鉄	0.3mg

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
たんぱく質	5.3g
鉄	1.9mg

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	38kcal
たんぱく質	1.0g
鉄	1.8mg

玄米入りご飯
主食1人分:栄養価

エネルギー	254kcal
たんぱく質	3.9g
鉄	0.6mg

チンジャオロース
主菜1人分:栄養価

エネルギー	240kcal
たんぱく質	11.6g
鉄	1.1mg

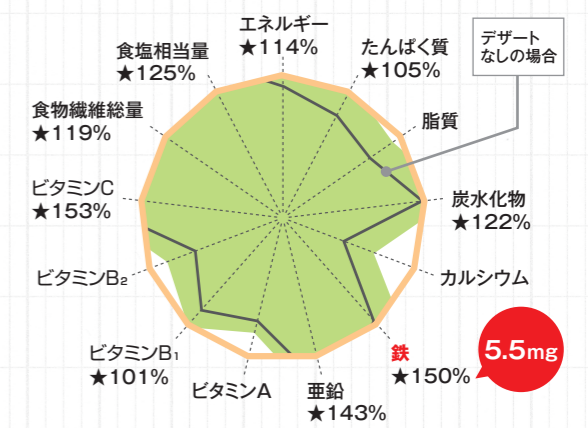
☆レシピのポイント☆

- 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日に必要な量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています

夕食 810円 でできました!