

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

鉄

1日の摂取基準

成人男子 7.5mg

成人女子 10.5mg

■ はたらき

酸素の運搬、細胞への酸素のとり込み、酵素の成分

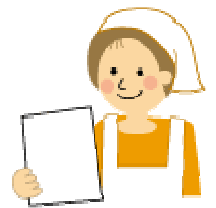
■ 不足したとき

鉄欠乏性貧血(頭痛、動悸、食欲不振など)

■ 摂りすぎたとき

鉄沈着症、幼児は急性中毒

※通常の食生活では心配ありません。



鉄とは… 肉・魚などの動物性食品に含まれる『ヘム鉄』と野菜・海草・大豆などの植物性食品に含まれる『非ヘム鉄』があります。『ヘム鉄』の方が体内によく吸収されます。

豚レバー
13mg



乾燥ひじき
55mg



卵黄
6mg



これら以外で、がんもどき(3.6mg)、納豆(3.3mg)、粉ココア(14mg)など多く含まれています。

※食材 100g中の含有量を表示しています。

旬の食材から鉄分を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。

※下記は一例です。種類により鉄分の含有量には差があります。

春～Spring～

菜の花 1.7mg



枝豆 2.5mg



夏～Summer～

あゆ 5.5mg



しじみ 5.3mg

秋～Autumn～

いわし 4.4mg



さば 1.6mg

冬～Winter～

みず菜 2.0mg



あさり 3.8mg



1. タンパク質・ビタミンC

吸収されにくい非ヘム鉄はビタミンC(野菜・果物など)やタンパク質(肉・魚など)といっしょに摂ると、吸収効率をアップしてくれます。

2. 1日3食

鉄が1回に吸収される量は決まっています、余分なものは排泄されます。欠食などせず、1日3回規則正しい食事を心掛けましょう。

3. 吸収を妨げるもの

タンニン(コーヒーやお茶など)、フィチン酸(玄米やライ麦など)、食物繊維は鉄の吸収を妨げます。過剰摂取には注意しましょう。また、コーヒーなどは食事の時間とずらして飲むと良いでしょう。

鉄パワーで貧血を防ぎましょう!!



貧血とは、構成成分が鉄であるヘモグロビンの量が少なくなった状態を言います。ダイエットなどによる食事の量の減少、栄養バランスの偏った食事により、貧血を起こしやすくなっております。食事からの摂取が難しい場合はサプリメントを利用しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:5mgから10mg(1歳から9歳)

ひじきのクリーミーうどん

材料:2人分 きしめん 2人分 ひじき 約大2~3
ベーコン2枚 にんにく(みじん切り) 1片 玉ねぎ(薄切り) 1/2個 しめじ 1/2房 牛乳 約150cc
ほうれん草 2株 みず菜 1/2株
ピザ用チーズ 片手1杯
バター5g 塩・こしょう適量



- ほうれん草とみず菜はさっと茹でざく切りにしておく。ひじきをもどし、きしめんを茹でる。
- 熱したフライパンでベーコンを炒め、ガーリックと玉ねぎを加え、玉ねぎが少ししんなりしたら、きのこを加え、油がまわったら、牛乳とひじきを加え、2~3分煮立たせる。きしめんを加えて馴染ませる。
- ほうれん草とチーズを加え、全体によく絡ませる。塩・こしょうで味を調え、バターを加えて出来上がり。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:6.5mg(70歳以上)

みず菜とあさり汁

材料:2人分
あさり(殻つき・砂ぬき済)4個 昆布 1/4枚
生姜 薄切り1枚 乾燥赤唐辛子(輪切り)1/4個
みず菜 1/2株

【調味料A】

酒 大1と1/2 みりん 小1
塩 適量 しょうゆ 小1



- みず菜は3cmに切り、昆布は5cm角に切る。
- あさり、昆布、しょうが、赤唐辛子、水3カップを鍋に入れ、強火にかける。煮立ってきたらアクを丁寧に取り、あさりの口が開いたら【調味料A】を入れる。
- 再度煮立ったらみず菜を加えてさっと火を通し、器に盛る。

