

# 栄養だより

## 鉄分を補おう！



No.15 2022年11月

最近、体のだるさや疲れやすさを感じることはありませんか？手足の冷えはありませんか？もしかしたらそれらの症状は鉄不足かもしれません。鉄分を補って体の不調を少しでも改善できると良いですね。

### 鉄分の働き

血液には赤血球が流れており、赤血球に含まれるヘモグロビンは鉄が構成成分です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ働きがあります。

鉄が不足するとヘモグロビンが作られず貧血になります。貧血になると全身に酸素が十分に行きわたらなくなり、倦怠感やめまいなどの症状が現れます。

### 鉄分の必要量

日本人の食事摂取基準(2020年)より、18歳以上の男性では1日に6.0~6.5mg、女性では1日に5.0~5.5mg(月経あり:8.5~9.0mg)必要とされています。

※ただし鉄を制限している方は摂りすぎないように注意してください。

### 鉄分を多く含む食品

#### ヘム鉄

ヘム鉄は動物性食品に多く含まれています。溶けやすい性質のため吸収率が高いです。効率よく鉄分を摂取するなら、ヘム鉄を意識的に料理に取り入れることをおすすめします。

〈食品100gに含まれる鉄分量〉



鶏レバー  
9.0 mg



かつお  
1.9 mg



牛ひれ肉  
2.7 mg

#### 非ヘム鉄

非ヘム鉄は植物性食品に多く含まれています。消化吸収されにくい性質のため、吸収率が低いです。吸収を促進するビタミンCを含む食材と一緒に取ることをおすすめします。

〈食品100gに含まれる鉄分量〉



小松菜  
2.8 mg



厚揚げ  
2.6 mg



ほうれん草  
2.0 mg

### ~おすすめレシピ~

#### パプリカの肉詰め



【一人当たり】鉄分:3.7mg、ビタミンC:326mg

ビタミンCが豊富なパプリカで鉄分の吸収アップ!

#### ☆材料 (2人前)

パプリカ(赤・黄)各1個  
玉ねぎ 50g  
(A) 合い挽きミンチ 200g  
(A) 塩コショウ 少々  
(A) 卵 1/2個  
(A) パン粉 10g  
(A) 牛乳 大さじ1  
トマト 3個  
コンソメ 4.5g  
おろしにんにく 2g  
ケチャップ 大さじ1

#### ☆作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし500Wの電子レンジで3分程度かける
- ②①と(A)をよく混ぜて、切ったパプリカの中に詰める。
- ③トマトの皮を剥きみじん切りにして、コンソメとおろしにんにくと一緒に鍋に入れて火にかける。
- ④③が湧いたら肉を詰めたパプリカを入れて蓋をして30分程度煮る。
- ⑤ケチャップを入れて味を調べて、器に盛りつけて完成。

掲示期間 2022年11月1日~12月31日 栄養管理室