



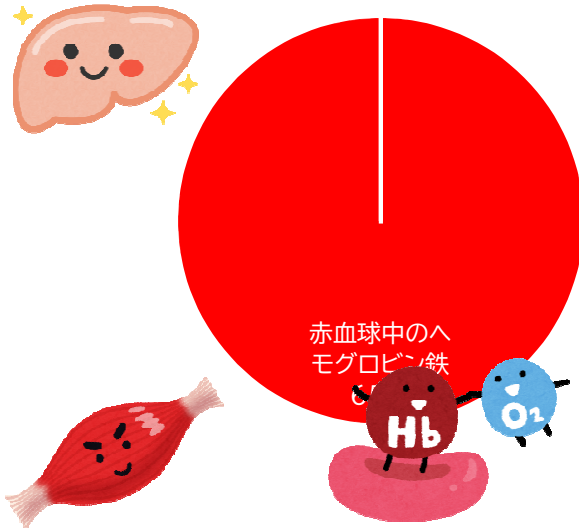
# 鉄、大事ですよ！



●鉄なべを使って調理することは、古くから伝わる鉄分補給方法です。

鉄は、体内では、赤血球の中のヘモグロビンに多く含まれています。赤血球は、体の隅々まで酸素と栄養分を届けて、老廃物を回収します。食事から鉄分を上手にとることで、鉄不足にならないようにしましょう。

体内の鉄の分布



体内の鉄の量

3~4mg

男女とも足りている



64歳~75歳

1日に摂りたい量\*1

今、摂っている量\*2

男性  
女性

7.5mg  
6.0mg

9.0mg  
8.5mg



\*1 日本人の食事摂取基準2020年版より 推奨量を表示  
\*2 平成29年 国民健康・栄養調査結果の概要より

鉄には、2種類あります。「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」です。それぞれの特徴を理解して、効率的に鉄分をとることができるといいですね。

## ヘム鉄

## 非ヘム鉄

二人でひとつ

2+



3+



僕たちは、兄弟です。

吸収率

10~30%

1~8%

特徴

肉類に多く含まれている。

ポイント

植物系食品に多く含まれている。

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率UP!

代表的な

レバー、豚肉、鶏肉、牛肉

ほうれん草、小松菜、ひじき、のり

食材

カツオ、イワシ、煮干し等

納豆、厚揚げ、切干大根など

ポイント

ヘム鉄だけ、非ヘム鉄だけに偏らず、両方をまんべんなく食べることが大切です！



# Feをゲット!!

鉄不足にならないためには、鉄がどんな食材に含まれているのを知ることが大切です。鉄が多く含まれる代表的な食材をご紹介します。

明日からのメニューの参考にして下さいね。1日目安 男性7.5mg 女性6.0mg

## 鉄が多く含まれる食材



豚レバー  
6.5mg/50g



うなぎかば焼き  
2.9mg/100g



かつお  
1.5mg/80g



あさり水煮  
11.3mg/30g



キハダマグロ  
1.6mg/80g

ヘム鉄

## 鉄が多く含まれる食材



生揚げ  
3.1mg/1枚  
(120g)



切干大根  
1.9mg/20g



高野豆腐  
1.4mg/1個(20g)



小松菜  
2.7mg/1/4把  
(95g)



納豆  
1.5mg/45g

非ヘム鉄

七訂 食品成分表2016より

ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると、鉄分の吸収率がアップします！  
また、胃酸の分泌を促す梅干しや酢の物を摂ることも、吸収率を高めます！

## おすすめレシピ 小松菜の冷製スープ

### 【作り方】

- ①小松菜とジャガイモを茹でておきます。
- ②鍋に豆乳を入れ、弱火で①を煮ていきます。
- ③材料に火が通ったら、はちみつを加えます。
- ④最後にスキムミルクを加えます。
- ⑤鍋の材料をミキサーにかけます。
- ⑥塩を適量加えて、調味します。
- ⑦器に盛りつけて完成です。

ポイント

- ★ジャガイモに含まれる熱に壊れにくいビタミンCを同時に摂取！
- ★小松菜とジャガイモはラップに包んでレンジで加熱で簡単調理！
- ★温めてもよし。



【材料】3人分

小松菜 1/4把  
豆乳 300ml  
スキムミルク 大さじ1  
じゃがいも 1個  
はちみつ 小さじ1  
塩 ひとつまみ

栄養量 エネルギー97kcal カルシウム103mg 鉄2.2g