

体に鉄はなぜ必要か？



「しっかり寝ているはずなのになんだか体がだるい。」その症状、鉄不足が原因かもしれません。鉄は全身に酸素を運ぶために必要な栄養素です。不足すると疲れを感じやすくなったり、頭が痛くなったりします。激しい運動により汗と一緒に失われることもあるため、運動習慣のある人は特に意識してとるようにしましょう。

鉄不足にならないための食事とは？



- ① 鉄を多く含む食品を意識してとり入れましょう。
- ② 血液のもとになるたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品など）を食べるようにしましょう。これらの食品は鉄も豊富なものが多いです。
- ③ 非ヘム鉄の吸収を高める、ビタミンCを多く含む果物や色の濃い野菜（キウイフルーツ、みかん、パプリカ、ブロッコリー、ほうれん草など）を合わせて食べると効果的です。

動物性食品（ヘム鉄）

植物性食品（非ヘム鉄）



あさり水煮
1食分（15g） 4.5 mg



しじみ水煮
1食分（15g） 2.3 mg



生揚げ（厚揚げ）
1食分（80g） 2.1 mg



ピュアココア
1食分（5g） 0.7 mg



豚レバー
1食分（40g） 5.2 mg



牛肉 もも 赤肉
1食分（80g） 2.2 mg



豆乳
1食分（200g） 2.4 mg



そば ゆで
1食分（200g） 1.6 mg



かつお
1食分（80g） 1.5 mg



みなみまぐろ 赤身
1食分（80g） 1.4 mg



小松菜 ゆで
1食分（40g） 0.9 mg



アーモンド 炒り 無塩
1食分（15g） 0.6 mg

※摂取量目安:12~14 歳男性 10 mg/日、女性 8.5~12 mg/日

「日本人の食事摂取基準 2020」「日本食品成分表（八訂）増補 2023 年」より

作ってみませんか？～給食レシピより～

♪ 鉄の多い食材を使ったメニューです ♪



かつおのごまがらめ（4人分）

かつお	350g	さとう	大さじ1
しょうが	少々	しょうゆ	大さじ1
にんにく	少々	酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	水分	大さじ1
酒	小さじ1	白すりごま	小さじ2
かたくり粉	50g	白いりごま	小さじ1
揚げ油	適量	黒いりごま	小さじ2

- ① かつお…角切り しょうが、にんにく…みじん切りごま…炒る
- ② かつおはしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ③ ②にかたくり粉をまぶし油で揚げる。
- ④ さとう、しょうゆ、酒、水を加熱し、最後にすりごまを加えたれをつくる。
- ⑤ ③と④、ごまをからめて仕上げる。

あさりのつくだ煮

あさり水煮	130g	酒	大さじ1
しょうが	少々	みりん	大さじ1
さとう	小さじ2	白いりごま	少々
しょうゆ	大さじ1		

- ① しょうが…すりおろす ごま…炒る
 - ② 調味料としょうがを煮立て、あさりを入れて汁気がなくなるまで煮含める。ごまをからめて仕上げる。
- ※ 多めに作って保存をしておくと便利です。