

足りていますか？おいしく賢く！鉄分補給！



〔鉄分について〕

赤血球をつくるのに必要な栄養素。「酸素を運ぶ」役割のヘモグロビンになる。

また、将来必要な場合に備えて、肝臓などで貯蔵される。

不足すると… 十分な酸素が供給されない → 疲労，作業能率や免疫力の低下

【鉄の1日の摂取基準（推奨量）】 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

男性 ⇨ 18～74歳：7.5mg、75歳以上：7.0mg

女性 ⇨ 18～64歳：6.5mg、65歳以上：6.0mg

（ただし、月経ありの場合や妊婦・授乳婦の方は付加量がある。）

〔鉄を効率よく摂るための工夫〕

☆吸収率の高い『ヘム鉄』を摂ろう！

鉄には、吸収率の差によって2つの種類があります。

◇ **ヘム鉄** → 吸収率：15～25% （非ヘム鉄の約5倍！）

例) **レバー（豚・鶏），赤身肉，魚（赤身），鶏肉，貝類** 等

なんと…！ 豚や鶏のレバーは、1食分の量で1日に必要な量の1/2以上に！

【豚レバー（生50g）＝鉄分6.5g】



◇ **非ヘム鉄** → 吸収率：2～5%

例) **青菜（小松菜・ほうれん草），大豆製品，豆類** 等

☆吸収率を高める組合せを選ぼう！

吸収率が低い「非ヘム鉄」も…

+ **動物性たんぱく質**，**ビタミンC**を多く含む食品と一緒に食べる

⇒ 吸収が良くなる！ → **肉，魚，野菜**などと組み合わせる



〔鉄の吸収を妨げるもの〕 ※摂り過ぎに注意！



例) **タンニン** (コーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶), **カルシウム**等

鉄分を補う必要がある場合

- ・「鉄を多く含む食品」と一緒に食べるのは避ける
- ・食事中的飲み物はタンニンを含まない麦茶やお水などを選ぶ
- ・飲むのであれば食後 2~3 時間後などの食間にする



〔献立のポイント〕

欠食や偏食などで栄養バランスが崩れると… → 鉄分も不足する

⇒ 効率良く補給する工夫で、1日3食バランスよく食べる。

- ▷ 主食 (ご飯, パン)
- ▷ 主菜 (肉, 魚, 玉子, 大豆製品) … いわゆる“**良質なたんぱく質**”
- ▷ 副菜 (+1~2品で「野菜のおかず」) ↻ (からだをつくる, 血液をつくる)



献立例) **レバニラ炒め**, **鶏レバー**のレモン煮

牛肉とピーマンのレモン炒め (チンジャオロースをアレンジ!)

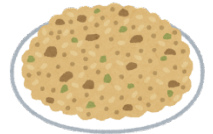
牛肉と**ほうれん草**&にんじんのチャーハン

+ 「青菜のおかず」 (いつものメニューを少し変えて♪)

ツナ和え, レモン醤油和え, きのこと玉子炒め, 高野豆腐と煮物, お浸し

+ 「サラダ」 → レモン汁や酢 + ドレッシングやマヨネーズ

(いつもの調味料に足すだけ! 爽やかな風味のソースで味に変化を♪)



「普段の食事だけでは十分な摂取が難しい方」「鉄分の多い食品に苦手意識のある方」は、**栄養補給のサポート**をする【**栄養機能食品**】【**機能性食品**】で気軽においしく補給できます。

《**愛進堂三ツ池薬局での取り扱い商品**》【**栄養機能食品 (鉄・亜鉛)**】

- ・「**毎日ビテツ**」… 1日分の鉄&亜鉛をミニサイズ1本で♪
- ・「**エンジョイプロテイン FeZ**」… 少食の方に!いつもの食事に足すだけ♪ (お取り寄せ可)

鉄剤やサプリメントとの飲み合わせ等で摂り過ぎてしまわないように、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談の上、適度においしく普段の食事に取り入れていきましょう。

