



栄養情報だより



～その食事、鉄分たりてますか？～

最近「疲れやすいな」「体がだるいな」「ふらふらするな」と感じることはありませんか。鉄分が不足していると、このような症状が感じられます。外での活動が増えてくるころだと思しますので鉄分補給も意識し、充実した毎日にしましょう(^_^)

鉄分の1日の推奨量・・・男性：7.0 mg、女性：6.0 mg（日本人食事摂取基準より）

※男女とも70歳以上の場合

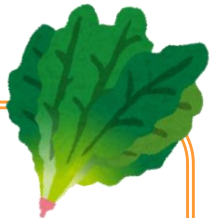
食品であれば・・・牛もも肉（約300g）、生かき（約17～18個）、ほうれん草（約1束半）が鉄分1日の推奨量となります。



ヘム鉄



- 吸収率：15～25%
 - 動物性の食品に多く含まれる。
- <例>
赤身肉、レバー、魚、貝類



非ヘム鉄

- 吸収率：2～5%
 - 植物性の食品に多く含まれる。
- <例>
ほうれん草、大豆製品、豆類

鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」が存在し、吸収率に差があります。吸収率の低い非ヘム鉄の食品はヘム鉄の食品と一緒に摂取することで吸収がよくなります！

◎レバニラ炒め 鉄分：4.4 mg

<レバー：100g(4mg) ニラ：50g(0.4mg)> ※（ ）内、鉄分量
「ヘム鉄」を含むレバーと「非ヘム鉄」を含むニラを一緒に調理することで吸収率をUPさせます。



◎フルーツヨーグルト 鉄分：0.3 mg

<ヨーグルト：100g(0mg) レーズン：5g(0.1mg)
イチジク：1個(0.2mg)> ※（ ）内、鉄分量

果物には、「非ヘム鉄」の吸収をよくする、ビタミンCが豊富に含まれています。積極的に摂りましょう。

