



テーマ ～鉄分足りていますか？～

鉄が不足すると、体が酸欠状態になり疲れやだるさ、めまい、頭痛、息切れ、食欲不振などの症状が現れます。貧血は機能鉄と貯蔵鉄の両方が底をついたときに初めて起こり、それまでは自覚症状がなく見逃されやすいので注意しましょう。

鉄

おもに赤血球の材料になり全身に酸素を運ぶ重要なミネラル

機能鉄は、赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のたんぱく質の構成成分

+

貯蔵鉄は、肝臓、脾臓、骨髄などに蓄えられ、機能鉄が不足すると使われる

+3mgの鉄



成人女性の鉄摂取量は推奨量より不足
普段の食事に+3mgを意識して摂りましょう！

1日の推奨量；成人男性 7.5mg、成人女性月経あり 10.5mg、月経なし 6.5mg、妊娠初期 9.0mg、妊娠中期・後期 16.0mg

鉄には **ヘム鉄** と **非ヘム鉄** がある

肉や魚などの動物性食品に主に含まれ、体内への吸収率が高い(10～20%)。

ヘム鉄を多く含む食材 (可食部 100gあたり)

あさり水煮缶	30.0mg (生は 3.8mg)
豚レバー	13.0mg
鶏レバー	9.0mg
牛レバー	4.0mg、赤身 2.5mg
コンビーフ	3.5mg
かつお	1.9mg
さんま	1.4mg

ヘム鉄、非ヘム鉄を
バランスよくとろう！

野菜や海藻類、卵黄などに含まれ、体内への吸収率が低い(2～5%)。

非ヘム鉄を多く含む食材 (可食部 100gあたり)

厚揚げ(生揚げ)	2.6mg
乾燥ひじき	58.0mg (1食分目安量5gで2.9mg)
小松菜	2.8mg
ほうれん草	2.0mg
納豆	3.3mg (1パック45gで1.5mg)
純ココア	14.0mg

ビタミンCや動物性たんぱく質といっしょに摂ると吸収率アップ！タンニンの多いコーヒー、紅茶、緑茶は鉄の吸収を妨げるので食事の過剰摂取は控えて。

鉄分補給レシピ

◆牛すき卵とし丼

[材料 1人分]
 温かいご飯 150g
 牛ももこま切れ 80g 水 80ml
 玉ねぎ 1/4個 長ねぎ 20g
 えのき 10g 卵 1個
 A [酒・みりん・しょうゆ 各大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/4

- ①玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、えのきは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にAと牛肉を入れひと煮立ちさせ、牛肉を取り出す。鍋に水を加え火にかけて、沸騰したら玉ねぎとえのきを入れて火を通す。
 - ③②に長ねぎを入れひと煮立ちさせ、取り出した牛肉を戻す。溶いた卵を回し入れ、半熟になるまで火を通し、ご飯の上に乗せる。
- 【熱量534kcal 蛋白質29.0g 鉄分3.5mg 塩分1.6g】

◆あさりとブロッコリーのサラダ

[材料 1人分]
 ブロッコリー 1/4株
 あさり水煮缶 25g
 マヨネーズ 大さじ1
 A [しょうゆ 小さじ1/4
 おろしにんにく 少々

ブロッコリーは
ビタミンCが
たっぷり！



- ①ブロッコリーは茹でて器に盛る。
 - ②小鍋にあさり水煮缶とAを入れて火にかける。マヨネーズが溶けてなじんだら①にかける。
- 【熱量140kcal 蛋白質8.4g 鉄分7.5mg 塩分0.8g】



管理栄養士による
食事相談を
実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。