

健康な体は食事から

～鉄分不足による鉄欠乏性貧血を起こさないために～

立ちくらみや倦怠感^{けんたい}、髪のパサつきは鉄分不足のサインかも。鉄分不足による鉄欠乏性貧血を起こさないために・・・

《鉄分不足を予防するためのポイント》

鉄分は、体に吸収されにくい栄養素です。次のポイントを押さえ、鉄分を効率的にからだに取り込みましょう。

①鉄分の吸収率を高める食品と一緒に食べる

ホウレンソウやひじきなどに含まれる非ヘム鉄を吸収しやすい形に変えるビタミンCと一緒に積極的に取りましょう。

また動物性たんぱく質も鉄の吸収を促進させると言われています。肉や魚は毎日しっかり食べるようにしましょう。

②鉄分の吸収を妨げる食品に注意

コーヒーなどに含まれるカフェインや大豆などの種子に含まれるフィチン酸は体内で鉄分と結合し、吸収を妨げる作用があると言われています。鉄分をしっかり取りたいときは、これらの食品を別の食事で食べるようにするなど、注意が必要です。

③偏った食生活や無理なダイエットに注意

たんぱく質や野菜などが不足した食事では、十分な鉄分を補うことができません。バランス良く食べることが大切です。またダイエットのために食事量を極端に減らしたり、過度な運動をしたりするのは危険です。

ダイエットをするなら、適度な運動と運動により不足しやすい鉄分を含む食事をしっかり食べる、といった健康的なものを目指しましょう。

今回は、貧血予防メニューです。

鶏もも肉やあさりといった動物性食品に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と言われ、吸収率が高く、効率的に体に取り込むことができます。

一方、えごまのような植物性食品に含まれる鉄分は「非ヘム鉄」と言われ、吸収率はあまり良くありません。そんな非ヘム鉄は、ブロッコリーやいちごなどの、ビタミンCを多く含む食品と一緒に取ることで吸収率を高めることができます。

こちらのメニューは1食で1日に必要とされる鉄分の6割以上を取ることができるので、ぜひ参考にしてみてください。

※この献立は、成人女性の1食あたりの栄養量を目安に作成しています。

《今月のメニュー》

- ☆ごはん(150g)
- ☆鶏肉のえごま味噌焼き
- ☆あさりとキノコの酒蒸し
- ☆ブロッコリーのマリネ
- ☆イチゴ(5粒)

《栄養素》

エネルギー	558kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	14.4g
炭水化物	80.4g
食塩相当量	2.1g
鉄分	6.6mg