



## その疲れは鉄不足？

4月から新しい生活が始まり、体や心がリフレッシュする一方で“体が疲れやすい、休んでも疲れが抜けない”と感じることはありませんか？体が疲れやすい時は、血液をつくるのに役立つ『鉄』が不足していることがあります。毎日の食事に鉄を少しずつ取り入れ、疲れに負けない体を作りましょう。



### ◆どうして鉄が不足すると体が疲れやすくなるの？

鉄は、体内で血液の赤血球に含まれる『ヘモグロビン』をつくるもとになります。ヘモグロビンには体が活動するために欠かせない『酸素を体中に運ぶ役割』があり、健康な体づくりに欠かせません。鉄不足が続くとヘモグロビンが減り、全身に酸素が十分運ばれず、体が疲れやすくなったり、集中力が低下しやすくなります。

赤血球のヘモグロビン(Hb)が体中に酸素を届ける!



### ▶鉄が不足しやすいのって出血した時だけじゃないの？

鉄不足というと、けがによる出血や月経などの時に起こりやすいイメージですが、毎日皮膚や汗、髪などから0.5~1mg/日の鉄が失われています。もちろん出血した時に比べると失う量は少ないですが、失われる鉄を毎日こまめに摂る必要があります。



### ◆鉄を上手に摂るポイント

#### ▶鉄を多く含む食品って？

鉄には体に吸収されやすい<ヘム鉄>と体に吸収されにくい<非ヘム鉄>があります。非ヘム鉄食品でもこまめに摂ることで、鉄の補給に役立ちます。



#### 食品の鉄含有量

ヘム鉄	豚レバ(60g)	7.8mg
	鶏レバ(60g:焼き鳥2串分)	5.4mg
	牛もも肉(80g)	2.2mg
	マグロ赤身(60g:刺身5切)	1.1mg
非ヘム鉄	あさり水煮(10g:1/6缶)	3.8mg
	厚揚げ(90g:1/2枚)	2.3mg
	小松菜(80g:1/4束)	2.2mg
	ほうれん草(100g:1/2束)	2.0mg
	納豆(40g:1パック)	1.3mg
	卵黄(20g:1個)	1.2mg



### ▶鉄はどのくらい摂ればよい？

《鉄摂取推奨量》	上限量(摂り過ぎ予防)
成人男性:7~7.5mg/日	50~55mg/日
成人女性:6~6.5mg/日	} 40mg/日
(月経ある場合:10.5mg/日)	

**ポイント** 女性は妊娠初期:8.5mg/日程度、妊娠中期以降:21.5mg/日程度、授乳中:9mg/日程度を目安にしましょう。

日本人の食事摂取基準 2015より

### ▶鉄分と相性の良い栄養素は？

#### 鉄の吸収を助ける栄養素

- たんぱく質…肉、魚、卵など
- ビタミンC…果物、野菜など

ゴーヤチャンプルのように豆腐(非ヘム鉄)と野菜を組み合わせると鉄の吸収がアップします!!



#### 血をつくるのに役立つ栄養素

- ビタミンB6…まぐろ、かつお、鮭、鶏肉、バナナなど
- ビタミンB12…魚類、貝類、レバー、チーズなど
- 葉酸…緑黄色野菜、果物、大豆、レバーなど

## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### 手軽に鉄をプラス ◆春の香り あさりとつぼみ菜の辛子和え◆



調理時間 約10分

材料(1人分)

エネルギー:51kcal 鉄:5.0mg 塩分:1.3g

- つぼみ菜(お好みの青菜類)…30g(1/6袋)
- あさりむき身(ゆでたもの)…10g(約10個)
- みそ…9g(大さじ1/2)
- 酢…8g(大さじ1/2)
- 砂糖…2g(大さじ約1/4)
- 練からし…適量

#### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、菜の花を軽くゆで、5cm程度に切る。
- ボウルでみそ、酢、砂糖、からしを混ぜて酢みそを作り、あさりと菜の花を加えて和える。

**ポイント** あさり(非ヘム鉄) + 菜の花(ビタミンC)を組み合わせ鉄の吸収アップ!

