

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食べる元気

● 冷え・肩凝り ●

鉄

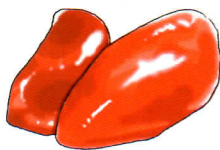
成人・1日
摂取量めやす

男性 10mg
女性 12mg

鉄は成人の体内に4g前後が存在し、このうち約70%が全身に酸素を運ぶ役割をする機能鉄で、残りは機能鉄の不足を補う貯蔵鉄です。鉄が不足すると体が酸欠状態となり、息切れ、めまい、冷え、肩や首筋の凝りといった症状が現れます。鉄は吸収率が約8%と低いため、欠乏しやすいミネラルです。毎日の食事から十分な補給を心がけましょう。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

豚レバー



牛のレバーよりも、くせや臭みが少なく、栄養価も高い。ビタミンA・B1・B2・Cが豊富。レバーは鉄分を多く含むが、特に豚レバーは牛や鶏に比べ含有量が高い。

100g:13mg

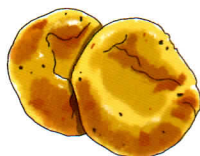
あさり(水煮缶)



赤血球をつくるために必要な鉄とビタミンB12を多く含む。特にビタミンB12は貝類で最高の含有量。生に比べ水溶性のビタミンは少ないが、鉄が多いので使い分けるとよい。

100g:37.8mg

がんもどき



潰した豆腐と山芋をすり合わせ、野菜を加えて揚げたもの。カルシウム、鉄を含むほか、レシチン、イソフラボンの働きで動脈硬化の予防や疲労回復などに期待できる。

100g:3.6mg



元気が出るっておきレシピ 「あさりたっぷりクリームスープ」

鉄分をしっかり補給、女性にうれしいほかほかスープ

1人分
137kcal

●材料(4人分)

あさり(むき身)100g、コーン缶(ホール)60g、
にんじん40g、じゃがいも200g、水カップ
1・1/3、顆粒スープの素小さじ1、牛乳カップ2、
塩小さじ2/3、こしょう少々、パセリ適量

●作り方

- ①あさりはふり洗いし、コーンと共にざるに上げて水けをしっかりときる。
- ②にんじんはいちょう切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に、水とスープの素、②を加えて煮立て、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④③に牛乳を加え、煮立つ直前に①を加えて弱火で5分煮たら、塩・こしょうで調味する。
- ⑤器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。



食べ方ひとつで 効果倍増

効率よく鉄吸収
味方はビタミンC

||じつは

鉄には、吸収率の高いヘム鉄と、吸収率の低い非ヘム鉄があります。ヘム鉄は動物性食品に含まれるので、効率のよい鉄の摂取には赤身の肉や魚がおすすめです。

||さらに

植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると吸収率がアップ。ドリンクやデザートには、ビタミンCが豊富なオレンジジュースや果物がよいでしょう。

||ちなみに

お茶に含まれるタンニンや食物繊維は、鉄の吸収を妨げます。鉄不足になりやすい月経過多の女性や、妊産婦、成長期の子どもの献立には気遣いが必要です。

