

鉄分 おたすけレシピ

貧血とは

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン濃度が低下した状態のこと。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割を担い、減少すると体内に酸素が行き渡らず、めまいや疲れやすいなど、さまざまな症状が現れます。貧血のなかでも特に多いのが、ヘモグロビンの材料である、鉄が不足することが原因で起こる鉄欠乏性貧血です。

鉄はどれくらい必要？

男性は10代、女性では65歳以上を除くほとんどの年代で足りていません。鉄は体内で合成できないので、意識的に摂るようにしましょう。

日本人の鉄の摂取状況※1(mg/日)

年齢(歳)	男性	女性
7～14	6.7	6.3
15～19	7.9	7.0
20以上	8.3	7.5
65～74	9.1	8.8
75以上	8.7	7.8

日本人の鉄の推奨量※2(mg/日)

	男性	女性
12～17歳	10.0	12～14歳 12.0
18～74歳	7.5	15～49歳 10.5
75歳以上	7.0	50～64歳 11.0
		65歳以上 6.0

※1 令和元年 国民健康・栄養調査報告/厚生労働省 P.70-73(平均値)

※2 日本人の食事摂取基準2020年版/厚生労働省 P.366(女性12～64歳までは、月経ありの推奨量)

貧血予防の食事のポイント


貧血予防の食事のポイントは、ヘモグロビンの材料となる鉄と、その吸収を助ける栄養素と一緒に摂ること。また、赤血球をつくるのに必要な葉酸とビタミンB₁₂をあわせて摂ることも大切です。鉄は食事だけでは摂りづらいので、間食や補食などでも補うとよいでしょう。

ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂ることが大切


鉄の種類と含む食品

ヘム鉄


赤身の魚・青魚(缶詰含む)
まぐろ・かつお・さば
いわしなど



赤身の牛肉・豚肉
ヒレ肉・肩肉・もも肉



レバー
牛レバー・豚レバー
鶏レバー



非ヘム鉄

青菜
ほうれん草・小松菜など



大豆・大豆製品
豆腐・納豆・豆乳など



海藻類
ひじき・のりなど



貝類
あさり・牡蠣など



一緒に摂ると
+ 吸収率アップ

鉄(非ヘム鉄)の吸収を助ける

ビタミンC
果物、緑黄色野菜



動物性たんぱく質
肉、魚、卵、乳製品



クエン酸・酢酸
柑橘類、酢など



あわせて摂りたい

造血に関する栄養素

葉酸
ブロッコリー・納豆
枝豆など




ビタミンB₁₂
チーズ・のり・しじみなど



!

タンニンを含む、濃いめの緑茶・紅茶、コーヒーは、鉄の吸収を阻害するといわれているので食事中、食事前後は控えましょう



ごま油とにんにくの香りが食欲をそそる あえるだけ まぐろのポキ丼

調理時間

5分

栄養価(1人分)

エネルギー……543kcal
たんぱく質……28.5g
脂質……19.8g
炭水化物……72.4g
食物繊維……6.7g
食塩相当量……1.6g

鉄……2.6mg
ビタミンC……8mg
葉酸……80μg
ビタミンB₁₂……1.1μg

材料(1人分)

玄米ごはん……180g
まぐろ刺し身(ぶつ切り)……80g
冷凍アボカド(ダイスカット)……60g
ベビーリーフ……15g
小ねぎ(小口切り)……少々(1g)

A にんにく(すりおろし)……小さじ1(4g)
白ごま……小さじ1(3g)
しょうゆ……大さじ1/2(9g)
ごま油……小さじ1(4g)

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせて、まぐろ、アボカドとあえてポキを作ります。
- 2 玄米ごはんを器に盛り、ベビーリーフ、1のポキの順でのせ、小ねぎを散らします。

レシピのここがPOINT

まぐろの赤身はヘム鉄が摂れます。ぶつ切りや切り落としは、普通の刺し身よりもお手頃で、切る手間や加熱の手間がないのもうれしいポイントです。玄米ごはんは白米に比べて鉄が摂れるので、日々のごはんを替えるだけで摂取量を増やせます。



まぐろの赤身



玄米ごはん

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは 貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報(原因や症状、治療など)をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版〈八訂〉」より算出しています。

監修/株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2023年7月作成

缶詰とお惣菜を活用して味つけいらず あさりとひじきの炊き込みごはん

調理時間

5分

※浸水・炊飯時間を除く。

栄養価(1人分)

エネルギー …… 307kcal
たんぱく質 …… 10.0g
脂質 …… 2.8g
炭水化物 …… 62.2g
食物繊維 …… 2.0g
食塩相当量 …… 0.5g

鉄 …… 5.9mg
ビタミン C …… 5mg
葉酸 …… 43μg
ビタミン B₁₂ …… 10.4μg

材料(4人分)

生米 …… 2合(300g)
あさり水煮缶(固形量) …… 1缶(65g)
ひじきの炒め煮(市販) …… 100g
水 …… 300ml(あさりの水煮の汁と合わせて)
しょうが(チューブ・お好みで) …… 大さじ1/2(6g)
冷凍枝豆(むき) …… 40g

作り方

- 1 米を研ぎ、分量の水と一緒に炊飯釜に入れて20分ほど浸水させたらあさりの身、ひじきの炒め煮を上のにのせ、お好みでしょうがを入れます。
 - 2 あれば「炊き込みモード」で炊きます(なければ通常モードでも作れます)。炊けたら枝豆を凍ったまま混ぜ込み、器に盛ります。
- ※4人分からが作りやすい分量です。



レシピのここがPOINT

うま味たっぷりのあさりの水煮は、生に比べて鉄が豊富。砂出しなどの下処理不要でそのまま使え、非ヘム鉄の吸収を助ける動物性たんぱく質や、ビタミンB₁₂も一緒に含むので、貧血の方は取り入れたい食材です。ひじきは鉄をはじめ、不足しがちなミネラルも含まれています。



あさりの水煮



ひじき煮

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは 貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報(原因や症状、治療など)をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表<八訂>増補2023年」より算出しています。

監修/株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2023年12月作成