

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？

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。赤ちゃんの発育のために鉄を必要とする、妊娠中の女性は特に不足しています。また、過多月経の女性は月経血への鉄の損失が多いため、鉄を摂る必要があります。鉄は体内で合成できないので、食事や間食などで意識的に摂るようにしましょう。

日本人女性の鉄の摂取状況※1(mg/日) 日本人女性の鉄の推奨量※2(mg/日)

年齢(歳)	女性	妊婦	授乳婦	女性	妊婦(付加量)	授乳婦(付加量)
7～14	6.3	6.7	6.5	12～14歳	12.0	初期 6.5(+2.5)
15～19	7.0			15～49歳	10.5	中期 (+2.5)
20以上	7.5			50～64歳	11.0	後期 6.5(+9.5)
65～74	8.8	—	—	65歳以上	6.0	
75以上	7.8					

※1 令和元年 国民健康・栄養調査報告/厚生労働省 P.72・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)  赤身の牛肉・豚肉  レバー 

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

非ヘム鉄

青菜  海藻類 
貝類  大豆・大豆製品 

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

妊娠中は注意が必要な食材があります

大型の魚

自然界に存在する水銀が、食物連鎖によって大型の魚には蓄積されている可能性があり、胎児の発育に影響を与える可能性があるといわれています。魚はたんぱく質や鉄のほか、DHAやEPAをはじめ、妊婦さんが摂りたい栄養素を含むため、妊娠期間中は摂らないのではなく、魚の種類や量を調整しましょう。

【気をつけたい目安(1回の量・1切れ80g)】

【週2回まで】ミナミマグロ、マカジキ、ユメカサゴ、キダイなど

【週1回まで】キンメダイ、クロマグロ、メカジキ、メバチマグロなど

レバー

妊娠初期にビタミンAを摂りすぎると、先天奇形が増加するという報告があります。レバーは、焼き鳥串1本でも、1日に摂ってもよいとされる量を超えてしまうので、妊娠初期は控えましょう。とはいえ、ビタミンAは胎児の発育には欠かせないので、緑黄色野菜などから摂るようにしましょう。

コンビニで買える材料だけで作れる！

冷凍フルーツで ソイベリースムージー

調理時間

5分

栄養価(1人分)

エネルギー……96kcal
たんぱく質……6.0g
脂質……3.1g
炭水化物……12.6g
食物繊維……1.1g
食塩相当量……0.0g

鉄……2.0mg
ビタミンC……37mg
葉酸……96μg
ビタミンB₁₂……0.0μg

材料(1人分)

冷凍いちご……60g
無調整豆乳……150ml
はちみつ……小さじ1/2(3.5g)

作り方

1 ミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌し、グラスに注ぎます。あればいちごを飾ります。

※ミキサーがない場合は、冷凍いちごを耐熱容器に入れてラップはせず、電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱し、スプーンなどで潰してから、はちみつ、豆乳を加えて混ぜ合わせます。

レシピのここがPOINT

使う材料は3つだけ、家族で楽しめる簡単スムージー。豆乳に含まれる非ヘム鉄の吸収を、果物のなかでもビタミンCが豊富ないちごがサポート。ベリー系のフルーツは葉酸も補え、爽やかな酸味で、つわりなどで食欲がないときもすっきりと味わえます。冷たいものが苦手な方は電子レンジで温めて、ホットにしてもおいしく召し上がれますよ。



冷凍いちご



無調整豆乳

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9月作成

焼いて薬味をのせるだけ、梅干しと大根おろしでさっぱり 厚揚げのステーキ 梅しもおろし

調理時間
10分



栄養価(1人分)

エネルギー	247kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	17.2g
炭水化物	10.0g
食物繊維	5.7g
食塩相当量	1.7g
鉄	4.4mg
ビタミンC	10mg
葉酸	66μg

材料(1人分)

厚揚げ……………小1枚(150g)
大根おろし……………80g
梅干し……………1個(8g)
ぽん酢しょうゆ……………大さじ1(18g)
青じそ……………3枚(1.5g)

作り方

- 1 梅干しは種をとり、包丁でたたいたら、ぽん酢とあわせてたれを作ります。青じそはせん切りにします。
- 2 厚揚げは縦に4～5等分に切ります。フライパンを中火で熱し、厚揚げを入れて、両面にしっかりと焼き目がつくまで焼きます。
- 3 焼いた厚揚げを器に盛り、大根おろし、青じそをのせ、たれをかけて出来上がりです。



レシピのここがPOINT

厚揚げは非ヘム鉄が摂れ、豆腐に比べて食べごたえがあるのもポイント。女性が不足しがちなカルシウムや食物繊維も含まれます。梅干しを使うことで食欲がない時もさっぱりと食べられるだけでなく、含まれるクエン酸が胃酸の分泌を促し、非ヘム鉄の吸収がアップすることが期待できます。



厚揚げ



梅干し

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

2024年1月作成