

消化管疾患をお持ちの
鉄欠乏性貧血にお悩みの方へ

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。また、消化管疾患をお持ちの方は、消化管出血による鉄の喪失や、吸収障害も考えられるため^{※1}、意識的に鉄を摂りましょう。

日本人の鉄の摂取状況^{※2}(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^{※3}(mg/日)

年齢(歳)	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 鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改定[第2版] 日本鉄バイオサイエンス学会治療指針作成委員会編/響文社 P.45~46

※2 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)

※3 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	葉酸 プロッコリー・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	一緒に摂ると吸収率アップ	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	鉄(非ヘム鉄)の吸収を助ける クエン酸・酢酸 柑橘類、酢など

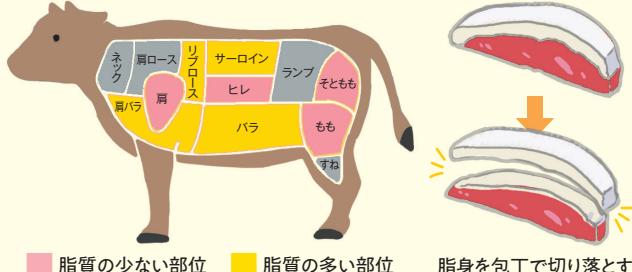
炎症性腸疾患(IBD)の方で、活動(再燃)期の場合は、鉄が含まれていても、脂質の多いものや食物繊維が多いもの(海藻、繊維質の野菜、豆類)など、消化に負担がかかるものは控えたり、摂り方を工夫する必要があります。



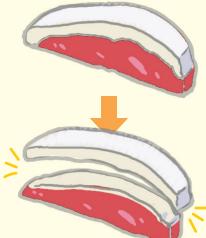
鉄を含む食材の上手な取り入れ方

肉の取り入れ方

①脂質の少ない部位を選ぶ



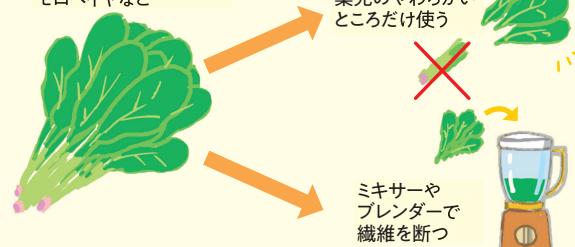
②肉を使うときは、できる限り脂身を取り除く



脂身を包丁で切り落とす

纖維が多い野菜の取り入れ方

小松菜、ほうれん草、モロヘイヤなど



脂質控えめながら、濃厚なソースで満足な味わい
**ブロッコリーとツナの
豆腐チーズソースあえ**

調理時間

5分



栄養価(1人分)

エネルギー	98kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.8g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.8g
鉄	1.7mg
ビタミンC	39mg
葉酸	93μg
ビタミンB ₁₂	0.5μg

材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	70g
木綿豆腐	50g
ツナ水煮	1/2缶(35g)
粉チーズ	大さじ1/2(3g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)

作り方

- 木綿豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせて、ラップはせずに電子レンジ(600W)で1分加熱します。ブロッコリーは袋の表示通りに解凍します。
- ボウルに1の木綿豆腐を崩しながら入れ、ツナ水煮、粉チーズ、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーとあえたたら出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。



レシピのここがPOINT

非ヘム鉄を含む木綿豆腐は、脂質が控えめで消化もよいのでおすすめの食材です。非ヘム鉄は吸収されにくいので、吸収をサポートするビタミンCが野菜の中でも豊富なブロッコリーや、動物性たんぱく質を含むツナと一緒に使うことで効率的に吸収できます。ツナは積極的に摂りたいオメガ3系脂肪酸であるDHAやEPAが含まれています。



ツナ水煮



木綿豆腐

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材料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11月作成

ほうれん草をプラスしてさらに鉄や葉酸も補える さっと煮るだけ ほうれん草入り牛丼

調理時間
10分



栄養価(1人分)

エネルギー	495kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	10.6g
炭水化物	70.2g
食物繊維	4.7g
食塩相当量	2.0g
鉄	2.4mg
ビタミンC	14mg
葉酸	85μg
ビタミンB ₁₂	1.2μg

材料(1人分)

ごはん	150g
牛もも薄切り肉(脂身なし)	100g
片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
玉ねぎ	50g
冷凍ほうれん草(葉先部分)	50g

A 酒 大さじ2(30g)
しょうゆ 大さじ2/3(12g)
砂糖 大さじ1/2(4.5g)
水 50ml

作り方

- 玉ねぎはくし形切り、牛もも肉は一口大に切って片栗粉をまぶします。
- 鍋にAと玉ねぎを加えて弱火にかけて3分ほど煮ます。玉ねぎがやわらかくなったら牛肉を加えて、火が通るまでさっと煮ます。
- 牛肉に火が通ったら、凍ったままのほうれん草を加えて温またら火を止め、器に盛ったごはんにのせて完成です。



ヘム鉄やビタミンB₁₂を含む牛肉は、貧血のとき取り入れたい食材のひとつ。肩肉やもも肉の赤身は、他の部位に比べて鉄が多く、脂質が控えめです。非ヘム鉄が摂れるほうれん草は、下処理不要な冷凍ほうれん草でお手軽に取り入れることができます。



牛もも薄切り肉



冷凍ほうれん草

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材料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3月作成