

10～20代の  
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
20～29	7.4	6.2

※1 令和元年 国民健康・栄養調査報告/厚生労働省 P.70・72(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12～29歳までは、月経ありの推奨量)

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
18～29歳	7.5	15～29歳	10.5

## 10～20代は意識的に鉄を摂りましょう

- ①部活動などの激しい運動習慣や過多月経によって鉄の消費量が増える。
- ②偏食や食事制限をともなう無理なダイエットにより摂取量が不足する。
- ①、②などが原因で、10～20代は鉄欠乏性貧血になりやすい年齢です。



## 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 
非ヘム鉄	青菜 	海藻類 	一緒に摂ると吸収率アップ + 
	貝類 	大豆・大豆製品 	

あわせて摂りたい

### 造血に関与する栄養素

葉酸	ビタミンB12
ブロッコリー・納豆 枝豆など	チーズ・のり・しじみなど
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

学業や部活・趣味で忙しいときに

## 鉄の上手な摂り方

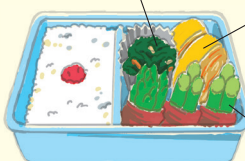
### お弁当のおかずを工夫して補う

デザートに果物をつけて  
ビタミンCを補給



+

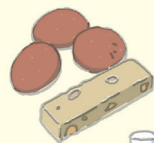
ほうれん草のソテー(非ヘム鉄)、  
パプリカのきんぴら  
(葉酸、ビタミンC)



卵焼き  
(動物性たんぱく質)

アスパラの牛肉巻き、  
マグロのステーキ  
(ヘム鉄)

### 間食や補食でコツコツ補う



おからクッキー  
大豆を使ったバー・スナック



豆乳飲料、ソイラテ

ナッツ類、  
プルーンやレーズン



# ペンの別ゆで不要!ワンボウルでつくるお手軽パスタ 缶詰で さばみそのトマトペンネ

調理時間  
**15分**



## 栄養価(1人分)

エネルギー	575kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	17.0g
炭水化物	79.5g
食物繊維	9.9g
食塩相当量	2.3g
鉄	4.7mg
ビタミンC	59mg
葉酸	160μg
ビタミンB <sub>12</sub>	9.7μg

## 材料(1人分)

ペンネ(乾).....80g  
さばみそ煮缶(汁ごと).....大1/2缶(100g)  
トマト水煮.....200g  
にんにく(すりおろし).....小さじ1(4g)  
しょうゆ.....小さじ1(6g)  
水.....50ml  
冷凍ブロッコリー.....70g  
粉チーズ(お好みで).....大さじ1/2(3g)

## 作り方

- 1 ブロッコリー、粉チーズ以外の材料を耐熱ボウルに入れ、軽く混ぜ合わせたらラップをして電子レンジ(600W)で7分ほど加熱します。
  - 2 一度取り出し、凍ったままのブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。再びラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱します。
  - 3 さばの身をすこしほぐしてから器に盛り、あれば粉チーズをかけます。
- ※加熱時間は1人分の目安。ペンネが硬い場合は30秒ずつ加熱し、好みの硬さにご調整ください。



## レシピのここがPOINT

さばはヘム鉄、動物性たんぱく質、ビタミンB<sub>12</sub>を含み、貧血の方は積極的に摂りたい食材です。また、カルシウムやビタミンDも多いので、成長期の方におすすめ。みそ煮缶を使うことで、少ない調味料ながら満足の味に。葉酸やビタミンC、鉄を含むブロッコリーも貧血の方におすすめの食材。冷凍ブロッコリーなら旬に関係なく使えてお手軽です。



さばみそ煮缶



冷凍ブロッコリー

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10月作成



朝食や補食にぴったり!

# きな粉フレンチトースト

調理時間

5分

※浸す時間は除く。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	344kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	15.1g
炭水化物	38.8g
食物繊維	4.9g
食塩相当量	1.0g
鉄	2.8mg
葉酸	82μg
ビタミン B <sub>12</sub>	0.6μg

## 材料(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚(60g)	トッピング	
バター	小さじ1(4g)	きな粉	小さじ1強(2.5g)
卵(Mサイズ)	1個(50g)	黒みつ(あれば)	小さじ1(7g)
無調整豆乳	60ml		
A きな粉	大さじ1強(7.5g)		
砂糖	小さじ1(3g)		

## 作り方

- 1 Aをバットなどで混ぜ合わせたら、半分に切った食パンを浸しておき、一度裏返して全体に染み込ませます。
  - 2 フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが半分ほど溶けたら1を加えて、両面にこんがり焼き色がつくまで焼きます。
  - 3 器に盛り、きな粉をトッピングします。黒みつをかけるとよりおいしくいただけます。
- ※前日に浸しておくなど長時間浸しておくと、中はとろ、外はカリッとなりよりおいしく仕上がります。

## レシピのここがPOINT

乾燥大豆を挽いて作るきな粉は非ヘム鉄が豊富。動物性たんぱく質である卵と一緒にフレンチトーストにすることで、吸収率がアップします。きな粉はヨーグルトにかけるなど使い方も様々で、鉄をコツコツ摂れるので常備しておくとう便利。黒みつは非ヘム鉄を含むので、はちみつと迷ったら黒みつを選ぶのがおすすめです。



きな粉



黒みつ

貧血でお悩みのあなたへ。

## 貧血のいろいろは 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2月作成