

鉄+吸収をサポートする栄養素と一緒に摂れる

鉄欠乏性貧血にお悩みの女性の方へ
鉄分おたすけレシピ

鉄

しっかり朝ごはん

○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			12~14歳	12.0	初期 6.5(+2.5)
15~19	7.0	6.7	6.5	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

鉄の種類と含む食品

ヘム鉄
(吸収されやすい)
赤身の魚・青魚
赤身の牛肉・豚肉
レバー

非ヘム鉄
(吸収されにくい)
青菜　貝類
海藻類　大豆・大豆製品

造血に関わる栄養素
あわせて摂りたい

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

動物性
たんぱく質
肉・魚・卵
乳製品

ビタミンC
果物
緑黄色野菜

ケン酸・酢酸
柑橘類・酢など

非ヘム鉄の吸収をサポート

一緒に摂りたい

貧血予防の食事のポイントは、ヘモグロビンの原料となる鉄と、その吸収を助ける栄養素と一緒に摂ること。さらに、赤血球を作るのに必要な葉酸とビタミンB₁₂をあわせて摂るとよいですよ。

食事で気をつけたいポイント



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。

妊娠中の場合

大型の魚
胎児の発育に影響を与える可能性のある水銀が、食物連鎖によって大型の魚には蓄積されている場合があります。

△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。焼き鳥串1本でも1日の推奨摂取量を超えててしまうので、妊娠初期は控えましょう。とはいえ、ビタミンAは胎児の発育にはかかせないので、緑黄色野菜などから摂るようになります。



貧血の改善に 朝ごはんは大切です

貧血改善にはまず、朝ごはんを食べているかが大切です。また、最近の研究で昼や夜ごはんに比べて、朝にたんぱく質と鉄を摂ることで吸収率が上がるという報告^{※3}もあります。

肉や魚料理は、忙しい朝に作るのが大変な場合も多く、食欲がわかない場合は食べられないということも。調理も楽で取り入れやすい大豆製品や缶詰を活用して、鉄の吸収をサポートするビタミンCや動物性たんぱく質を上手に組み合わせるとよいですよ。

※3 Effect of combination feeding on daily rhythm of the intestinal iron absorption in the rats/Annual report of Tohoku Women's College and Tohoku Women's Junior College / 東北女子大学・東北女子短期大学紀要編集委員会 編 (56), 114-118, 2017

【おすすめの朝食一例】

～シリアルの場合～



牛乳を
豆乳にチェンジ

ビタミンCを含む
冷凍ミックスベリーを
トッピング

～納豆ごはんの場合～



ツナで
動物性たんぱく質
をプラス

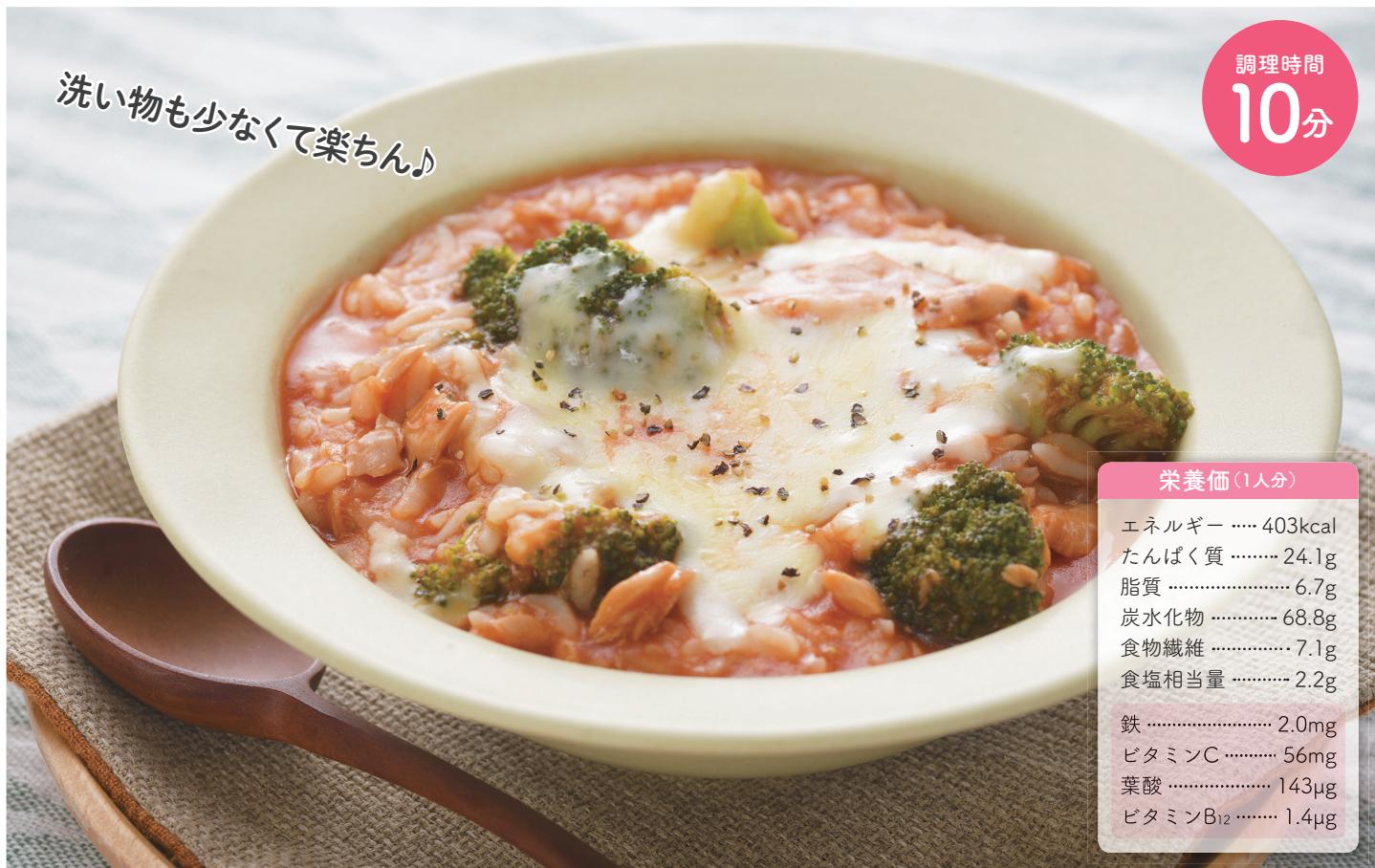
ビタミンCや
葉酸を含む
冷凍刻みオクラを
トッピング

電子レンジ
調理



ツナとブロッコリーのトマトリゾット

材料を入れてチンするだけでバランスのよい朝ごはんに。ツナやブロッコリーで鉄が摂れ、トマトやチーズが鉄の吸収をサポートします。



栄養価(1人分)

エネルギー	403kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	6.7g
炭水化物	68.8g
食物繊維	7.1g
食塩相当量	2.2g
鉄	2.0mg
ビタミンC	56mg
葉酸	143μg
ビタミンB12	1.4μg

材料(1人分)

ごはん	150g
トマトジュース	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.5g)
ツナ水煮	1缶(70g)
冷凍ブロッコリー	80g
ピザ用チーズ	20g
粗びき黒こしょう(あれば)	少々

PICK UP

ブロッコリーは野菜の中でも鉄やビタミンC、葉酸が豊富。下処理が不要な冷凍ブロッコリーを使えば、手軽に取り入れることが可能です。さらにトマトのビタミンCが鉄の吸収をサポートしてくれるので、あわせて摂るとより効率的に栄養素を補うことができます。どちらもお財布にやさしく、長期保存が効くため、常備しておくと何かと便利な食材です。



トマトジュース
(トマト水煮でもOK)



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6月作成

マグカップ
でも作れる



きな粉とごまの黒糖蒸しパン

子どもから大人まで楽しめる、朝食や間食におすすめのお手軽蒸しパン。

黒糖や大豆製品に含まれる非ヘム鉄の吸収を、卵がサポートします。



栄養価(1人分)

エネルギー	304kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	11.2g
炭水化物	40.3g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	0.5g
鉄	2.9mg
葉酸	67μg
ビタミンB12	0.3μg

材料(2人分)

きな粉	30g
ホットケーキミックス	80g
無調整豆乳	80ml
卵(Mサイズ)	1個(50g)
黒糖	大さじ1強(10g)
白すりごま	大さじ1(7.5g)

作り方

- ボウルで豆乳以外の材料を混ぜ合わせたら、最後に豆乳を少しづつ加えてなめらかになるまで混ぜます。
- 耐熱性のココットやプリンカップに、紙カップまたはアルミカップを重ねます。1の生地を8割くらいまで入れます。
- 深めのフライパンに2を並べ、2cmほどの深さまで水を張ります。蓋をして弱めの中火で12~15分蒸します。
- 竹串を刺し、竹串に生地がつかなければ蒸し上がりです。
※電子レンジで作る場合は、ラップはせずに600Wで4分加熱します。竹串で刺して生地がつく場合は、30秒ずつ追加加熱をしてください。

PICK UP

自然な甘みを料理に加えてくれる黒糖は、鉄やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが多く含まれる女性にうれしい甘味料です。いつもの料理に使う砂糖を黒糖に代えるだけでも、鉄を補うのに役立ちますよ。

※黒糖は1歳未満の赤ちゃんへの使用は控えてください。



黒糖

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8月作成