

鉄＋吸収をサポートする栄養素と一緒に摂れる

# 鉄 しっかり 朝ごはん

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代で、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<sup>※1</sup>、意識的に鉄を摂りましょう。

### 日本人の鉄の摂取状況<sup>※2</sup>(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<sup>※3</sup>(mg/日)

	男性	女性
12～17歳	10.0	12.0
18～74歳	7.5	10.5
75歳以上	7.0	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] 日本鉄バリ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

### 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B<sub>12</sub>**  
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

**クエン酸・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

### 消化管疾患をお持ちの場合 食事で気をつけたいポイント

消化管疾患の方は、鉄が含まれていても脂質の多いものや消化に負担がかかる香辛料は控えたり、摂り方を工夫する必要があります。肉類を食べるときは脂質の少ない部位を選んだり、脂身をできる限り取り除きましょう。

また、炎症性腸疾患(IBD)の方は、食物繊維が多い野菜は葉先のやわらかい部分を使ったり、ミキサーやブレンダーで繊維を断つのもよいですね。

機能性ディスペプシア(FD)の方は、腹八分目を意識し、ゆっくりと食べるようにしましょう。

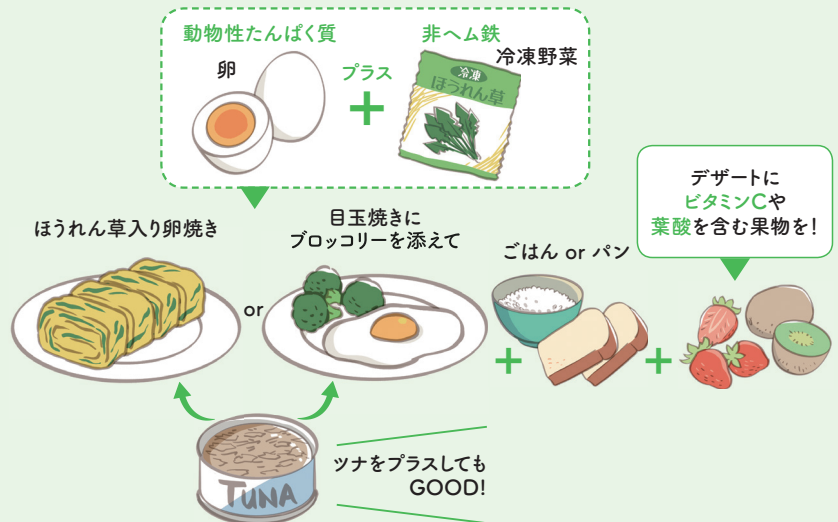
## 貧血の改善に 朝ごはんは大切です

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<sup>※4</sup>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、また消化管疾患の方は脂質が気になる場所です。鉄を含むほうれん草などの冷凍野菜や缶詰を活用すると、調理もかんたんで、価格も手頃。鉄の吸収を助けるビタミンCを果物で、動物性たんぱく質を手軽な卵などで摂るのがおすすめです。

※4 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】



（焼くだけ）



# 納豆とほうれん草のチーズトースト

調味料いらずで、パンにのせて焼くだけ。

ほうれん草と納豆に含まれる非ヘム鉄の吸収を、粉チーズがサポートします。

のせて焼くだけで完成！

調理時間

10分



## 栄養価(1人分)

エネルギー ..... 283kcal  
たんぱく質 ..... 18.1g  
脂質 ..... 9.5g  
炭水化物 ..... 36.5g  
食物繊維 ..... 8.9g  
食塩相当量 ..... 1.9g

鉄 ..... 2.6mg  
ビタミンC ..... 11mg  
葉酸 ..... 144μg  
ビタミンB<sub>12</sub> ..... 0.2μg

## 材料(1人分)

食パン(6枚切り) ..... 1枚(60g)  
納豆 ..... 1パック(50g)  
納豆のたれ ..... 1袋(5g)  
冷凍ほうれん草 ..... 50g  
粉チーズ ..... 大さじ1(6g)

## 作り方

- 1 納豆、納豆のたれ、凍ったままのほうれん草を混ぜ合わせ、食パンの上ののせて粉チーズを振ります。
- 2 オーブントースターで、こんがりと焼き色がつくまで5分ほど焼いたら出来上がりです。

※オーブントースターが温度調節できる場合は1000W（220～230℃）で調理してください。



納豆は鉄やカルシウムなどのミネラルやたんぱく質が補えるので、積極的に取り入れたい食材です。

納豆に含まれる鉄は非ヘム鉄なので、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると効率的に栄養素を摂取できます。調理をしなくてもそのまま食べることができ、お財布にもやさしく、栄養面や経済的にも優れた納豆を取り入れましょう。



納豆

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



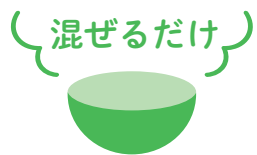
ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2024年7月作成





# さんま蒲焼き缶で混ぜごはん

ごはんに混ぜるだけで5分以内に完成。

味付き缶を使うことで調味料が不要に！香味野菜を合わせることで、さっぱりと食べられます。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	455kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	13.5g
炭水化物	65.8g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.6g
鉄	3.1mg
ビタミンC	5mg
葉酸	18μg
ビタミンB <sub>12</sub>	12.0μg

## 材料(1人分)

ごはん ..... 150g  
さんま蒲焼き缶 ..... 1缶(100g)  
青じそ ..... 3枚(1.5g)  
しょうがチューブ ..... 小さじ1(4g)

## 作り方

- 1 温かいごはん、蒲焼き缶、しょうがを入れて混ぜ合わせ、器に盛ります。
- 2 青じそをせん切りにするか、ちぎって散らしたら出来上がりです。

## PICK UP

さんま蒲焼き缶は、吸収率のよいヘム鉄が摂れるだけでなく、青魚に含まれるEPAやDHAなどのオメガ3系脂肪酸や、たんぱく質、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンD、ミネラルなど栄養素がぎゅっと詰まっています。そのままでも食べることができ、料理の味づけにも使える、あると便利な万能食品です。長期保存もきき、お財布にもやさしい食品なので、常備しておくとう便利です。



さんま蒲焼き缶  
(いわし蒲焼き缶でもOK)

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9月作成