

鉄+吸収をサポートする栄養素と一緒に摂れる

# 作り置きで鉄レシピ

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

## ●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です。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	初期 6.5(+2.5)	(+2.5)
15~19	7.0			15~49歳	中期 6.5(+9.5)	
20以上	7.5			50~64歳	後期	
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です。さらに、赤血球を作るのに必要な葉酸とビタミンB<sub>12</sub>をあわせて摂るのがおすすめです。

### 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

#### 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

#### 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

#### 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

### 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。

#### 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

## コツコツ稼ぐ！上手な鉄の摂り方

鉄は栄養素のなかでも比較的吸収率が悪いので、食事だけでは習慣的に推奨量を摂るのが難しく、間食や補食などでコツコツ取り入れるのも大切です。

1



ヨーグルト + すりごま

きな粉やすりごまの非ヘム鉄の吸収を、ヨーグルトに含まれるたんぱく質がたすけるので一石二鳥。

2



牛乳 (50ml) + 無調整豆乳 (50ml)

鉄0.0mg (牛乳) / 鉄0.6mg (豆乳)

コーヒーや紅茶などの飲み物に入れるなら、牛乳より無調整豆乳がおすすめ。

3



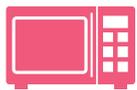
アーモンド + カシューナッツ + ドライフルーツ

非ヘム鉄を含むナッツだけでなく、ビタミンCが摂れるドライフルーツミックスを選ぶ！

参考文献：e-ヘルスネット「貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう」/厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>、鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂[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/警文社 P.22、妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針/厚生労働省 P.13、これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと/厚生労働省

電子レンジ  
調理

# レンジで 千りコンカン



大豆の非ヘム鉄の吸収を、牛ひき肉のたんぱく質、パプリカのビタミンCがサポート。トマトの酸味やスパイスで牛肉や豆のにおいが気にならず、食欲がないときでも食べやすいメキシコ料理です。電子レンジ対応の保存容器で作れば、洗い物も減らせます。

カレーの風味が食欲をそそる♪

調理時間  
15分



### 栄養価(1人分)

エネルギー	236kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	15.0g
炭水化物	14.4g
食物繊維	6.7g
食塩相当量	1.2g
鉄	2.2mg
ビタミンC	30mg
葉酸	73μg
ビタミンB12	0.6μg

### 材料(4人分)

蒸し大豆	200g	トマト水煮	200g
牛赤身ひき肉	150g	にんにくチューブ	大さじ2/3(8g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
黄パプリカ	1/2個(60g)	塩	小さじ1/2(3g)
		カレー粉	小さじ1(2g)
		粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカは粗みじん切りにし、すべての材料を耐熱ボウルに入れ、ひき肉をほぐすように全体を混ぜ合わせます。
  - 2 1にふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱します。一度全体を混ぜ、ラップはせずにさらに3分加熱します。
- ※加熱時間は4人分の目安。 ※粗熱がとれてから冷蔵庫で保存してください。

### アレンジいろいろ

パンにはさんで  
サンドイッチに



野菜と一緒にごはんのせて  
タコライス風に



食べ切りの目安

4~5日

※保存状態によって  
多少前後します。

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

鍋ひとつで  
完成

# 牛肉と切り干し大根のしぐれ煮



ヘム鉄やたんぱく質を含む牛肉と、非ヘム鉄を含む切り干し大根の組み合わせ。しょうがをきかせることで、肉のにおいが気になりません。甘辛い味付けで、子どもから大人まで楽しめる、ごはんがすすむ一品です。

お鍋に入れてさっと煮るだけ

調理時間  
15分



栄養価(1人分)	
エネルギー	245kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	13.4g
炭水化物	10.0g
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.5g
鉄	1.8mg
ビタミンC	3mg
葉酸	28μg
ビタミンB12	1.2μg

## 材料(4人分)

- 牛もも肉切り落とし ..... 400g
- 切り干し大根 ..... 30g
- しょうが(チューブでも) ..... 1.5片(16g)
- しょうゆ ..... 大さじ2(36g)
- 酒 ..... 大さじ2(30g)
- 砂糖 ..... 大さじ1と1/3(12g)
- 水 ..... 80ml

## 作り方

- 1 切り干し大根はさっと水洗いし、水けをしぼります。生のしょうがを使う場合は、細切りにします。
  - 2 すべての材料を鍋に入れ、牛肉をほぐしながら全体を混ぜます。中火にかけ、時々かき混ぜながら汁けがなくなるまで煮詰めます。
  - 3 清潔な保存容器に入れて出来上がりです。
- ※粗熱がとれてから冷蔵庫で保存してください。食べる際は再加熱してお召し上がりください。

## アレンジいろいろ

うどんにのせて  
肉うどん風に



ごはんと組み合わせ  
おむすび・丼に



食べ切りの目安  
4~5日

※保存状態によって  
多少前後します。

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