

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

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^{※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)

	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/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。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。

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

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。

コツコツ稼ぐ！ 上手な鉄の摂り方

鉄は栄養素の中でも比較的吸収率が悪く、意識的に摂らないと1日3回の食事だけでは習慣的に推奨量を摂るのが難しいもの。同じように使える食材でも鉄の量に違いがあるので、選び方で鉄をコツコツ、かしく摂る工夫をご紹介します。

牛乳



※コップ1杯(200mlあたり)

飲んだり、飲み物に入れるなら牛乳より豆乳を。脂質も控えめ。

豆乳



絹ごし豆腐



※小1パック(150gあたり)

豆腐は、同じ量でも木綿豆腐の方が鉄が多め。

木綿豆腐



あさり(生)



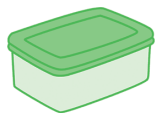
あさり水煮



※可食部30gあたり

あさは水煮缶の方が鉄が断然多い。汁にも鉄が含まれるので、一緒に食べるのがおすすめ。下処理も不要なので使いやすい。

{作り置き
レシピ}



レンチン チンジャオロース風

牛肉でヘム鉄やビタミンB₁₂が補え、パプリカやピーマンで葉酸、ビタミンCが摂れる、貧血の方にうれしいひと皿。電子レンジで、ボウル1つで作れるお手軽中華料理なので、お弁当にもおすすめです。

オイスターソースのコクがたまらない

調理時間

15分

栄養価(1人分)

エネルギー	206kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	11.0g
炭水化物	6.3g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	1.7g
鉄	1.7mg
ビタミンC	69mg
葉酸	35μg
ビタミンB ₁₂	1.3μg

材料(4人分)

黄パプリカ 1個(120g)
ピーマン 4個(120g)
A
牛もも薄切り肉(脂身なし) 400g
片栗粉 小さじ1(3g)
オイスターソース 大さじ1(18g)
しょうゆ 大さじ1(18g)
にんにくチューブ 大さじ1/2(6g)
ごま油 小さじ1(4g)

作り方

- 1 パプリカ、ピーマンは縦に半分に切り、細切りにします。
 - 2 耐熱ボウルに1とAを加えて全体を混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
 - 3 清潔な保存容器に入れて出来上がりです。
- ※加熱時間は4人分の目安です。肉に火が通っていない場合は30秒～1分ほど追加熱をしてください。
- ※粗熱が取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

中華風焼きうどんに



チャーハン風に



食べ切りの目安

3～5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



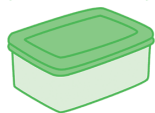
ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2025年3月作成

作り置き
レシピ



豆腐のつくねバーグ

照り焼きだれが食欲そそる、ふんわり食感の豆腐つくねバーグ。
木綿豆腐に含まれる非ヘム鉄の吸収を鶏むねひき肉がサポート。

ふんわりとしてボリュームも満足

調理時間

20分

栄養価(1人分)

エネルギー 189kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 9.4g
炭水化物 9.3g
食物繊維 1.4g
食塩相当量 1.4g

鉄 1.9mg
ビタミンC 5mg
葉酸 29μg
ビタミンB12 0.1μg

材料(4人分)

木綿豆腐 1丁(400g)
鶏むねひき肉 200g
刻み長ねぎ 40g
パン粉(乾) 大さじ2(6g)
ごま油 大さじ1/2(6g)
A
しょうゆ 大さじ2(36g)
砂糖 大さじ2(18g)
しょうがチューブ 大さじ1/2(6g)
片栗粉 小さじ1(3g)
水 大さじ3(45g)

作り方

- 1 木綿豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で2分加熱して水きりします。
- 2 ボウルに1、鶏むねひき肉、長ねぎ、パン粉を入れて粘りけがでるまでこね、8等分に分けて小判形に丸めます。
- 3 フライパンにごま油をひき、2を並べて中火にかけます。7分ほど焼いたら裏返し、蓋をしてさらに3分ほど焼いたら保存容器に盛ります。
- 4 同じフライパンにAを入れて片栗粉が溶けるまで混ぜてから中火にかけ、とろみがつくまで加熱します。3にかけて出来上がりです。

※加熱時間は4人分の目安です。

※粗熱が取れてから、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。

食べ切りの目安

3~5日

※保存状態によって
多少前後します。

アレンジいろいろ

丼に



炒め物に



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 青木西



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2025年3月作成