

## ★鉄分ってどんな栄養素？

働き：全身に酸素を運ぶ

おもに血液や筋肉に存在し、残りは肝臓や脾臓などに存在。※特に女性は鉄の必要量が多く、重要な栄養素。



### 鉄分の多い食品

動物性食品

植物性食品

### 1. 動物性の食品に多い

レバーや赤身肉に豊富。普通の食事に使いやすい魚介類（まぐろ、かつお、あさり、しじみなど）にも多く含まれる。

### 2. 植物性の食品も取り入れて

のりやひじきなどの一部の海藻には非常に多く含まれ、乾物なので常備しやすい。

また、青菜類（大根の葉、小松菜など）や大豆や大豆製品（納豆、湯葉など）にも含まれている。

## ★効率アップの食べ方は？

鉄分は、ミネラルの中でも吸収されにくい栄養素。食事から摂取した鉄分の体内吸収率はなんと15%！効率よくとりましょう。

### 1. 1日3食、栄養バランスに注意する

主食をしっかり食べ、主菜と副菜を組み合わせることで、栄養素が助け合う。

### 2. ビタミンCで吸収促進！

植物性食品（小松菜、ひじき、納豆など）に含まれる鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCを多く含む食品と食べると吸収しやすくなる。

### 3. ビタミンB6、B12、葉酸を積極的にとる（造血作用）

#### ★ビタミンB6

⇒鶏肉や生の魚介類（まぐろ、かつお、鮭、さんま、さばなど）、にんにく、玄米など

#### ★ビタミンB12

⇒牛肉や豚肉、貝類、のりなど

#### ★葉酸

⇒野菜や果物、レバーや魚介類など

# 重点項目

① 朝食の欠食を減らす

② 野菜を毎食食べる

③ 適正体重を心がける

④ 地場産品を利用する

⑤ 家族そろって食べる

食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、取り組んでいます。

※多賀城市食育推進プランの詳細については、多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141（内線 134）

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



Vol.9

# 食育 リーフレット 多賀城市

～食で育む 元気な 多賀城～

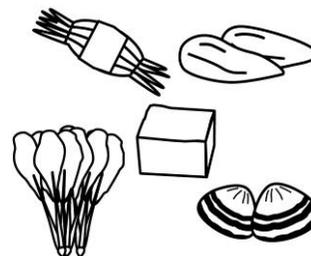
## 貧血予防 ☆レシピ3品掲載☆

・レバーのマリアソース  
204kcal、鉄分 5.6mg、塩分 0.5g

・春菊のツナごまあえ  
66kcal、鉄分 1.4mg、塩分 0.5g

・ひじきと大豆のミルクスープ  
184kcal、鉄分 1.8mg、塩分 0.9g

鉄分



3品合計で1日分の鉄分必要量を満たせます

# ☆レシピ☆

ごはん 120g をプラスした場合

●ごはん+3品の栄養価

エネルギー 641kcal、たんぱく質 27g

脂質 22g、カルシウム 329mg、鉄 9mg

1日に必要な鉄分

男性	7.5mg	
女性	6.5mg (月経なし)	10.5mg (月経あり)

▲参考(食事摂取基準2015年版より)



## レバーのマリアナソース※

材料(1人分) 204kcal 鉄分 5.6mg 塩分 0.5g

豚レバー	40g	新じゃが	40g
しょうが	1かけ	赤ピーマン	10g
にんにく	1かけ	ピーマン	10g
片栗粉	10g	中濃ソース	5g
サラダ油	適量	ケチャップ	7g
		料理酒	2cc

## 作り方

- ① レバーはよく洗って牛乳(分量外)に15分位浸し、水気を切って、すりおろしたしょうがとにんにくをもみこむ。
- ② じゃが芋、野菜を一口大に切る。
- ③ 170℃位に熱した油で、②を素揚げする。
- ④ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ 別の鍋にAを入れてさっと煮たさせる。③と④にからめる。

※マリアナソース…イタリア料理の「マリナーラソース」(トマトソース)のこと。ナポリの船乗り(マリナーラ)がよく食べていたことに由来。

## ◆◆ひじきの使い方アレンジ◆◆

★水で戻す必要のない缶詰めタイプを使う

★中華風スープに入れる

★ハンバーグのたねの中に混ぜ込む

★水で戻し、フライパンで乾煎りして少量の酒



としょうゆで炒め、ハムや野菜と一緒にマヨネーズと和えて洋風サラダに。

## 春菊のツナごまあえ

材料(1人分) 66kcal 鉄分 1.4mg 塩分 0.5g

春菊	40g	砂糖	2g
人参	10g	しょうゆ	2cc
大豆もやし	15g	ねりごま(白)	5g
ツナ水煮缶	10g		

## 作り方

- ① 春菊は洗って塩茹でし、3センチ幅に切る。
- ② もやしは洗ってさっと茹でる。人参は、皮をむいてせん切りにし、さっと茹でる。
- ③ ツナは水気を切る。砂糖、しょうゆ、ねりごまを混ぜ、ツナ、①、②を和える。

## ひじきと大豆のミルクスープ

材料(1人分) 184kcal 鉄分 1.8mg 塩分 0.9g

芽ひじき	1.5g	小麦粉	小さじ 1/2
人参	10g	水	80cc
大根	20g	牛乳	120cc
ほうれん草	15g	しょうが	2g
大豆水煮	30g	コンソメ	1g
ベーコン	5g		
バター	2.5g		

(お好みで→粗びきこしょう 少々)

## 作り方

- ① 芽ひじきは水で戻しておく。
- ② 人参と大根は角切りにする。ほうれん草は塩ゆでして2cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、ベーコンを炒める。
- ④ ③に、人参と大根、大豆水煮を加えて炒める。野菜が透きとおったら、すりおろしたしょうがを加える。
- ⑤ ④に小麦粉を入れて炒め、水とコンソメを加えて煮る。ひと煮立ちしたら、①を入れる。
- ⑥ ⑤に牛乳を加えてさっと煮る。器に盛り付け、ほうれん草を飾る。

## ◆◆◆レバーの使い方◆◆◆

【下処理】★臭みをとるポイント

①流水でよく洗う

②洗ったあとに牛乳に浸す

③しょうがやにんにくで下味を付ける

【食べる頻度】

レバーはビタミンAを多く含むため、過剰摂取にならないように。多くても1~2週間に1回程度まで。