

貧血は原因によって、鉄欠乏性貧血・巨赤芽球性貧血・再生不良性貧血・溶血性貧血・二次性貧血などに分けられます。しかし、貧血といわれるそのほとんどが、鉄欠乏性貧血です。

鉄の役割

ヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運びます。

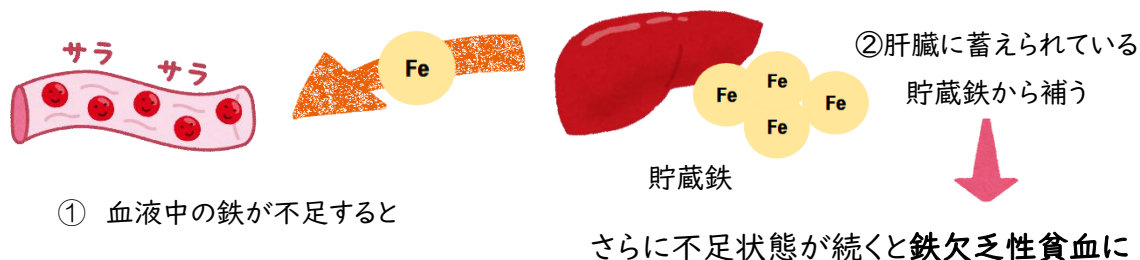
不足すると、、、集中力の低下、頭痛、筋力低下、疲労感

過剰になると、、、通常の食事では起こることはありませんが、サプリメントを摂りすぎると過剰症を引き起こします。

特有の症状

さじ状(スプーン状)爪、口角炎、舌炎
異食症、飲み込みにくい など

鉄欠乏性貧血になるメカニズム



1. 毎日の食事で鉄分補給

欠食している人は要注意!

健康な成人は、1 日約 1mg の鉄分を使います。月経や妊娠があるとさらに多くの鉄が失われます。たった 1mg ですが、鉄は吸収率が低いため、毎食補給する必要があります。



鉄を多く含む食品

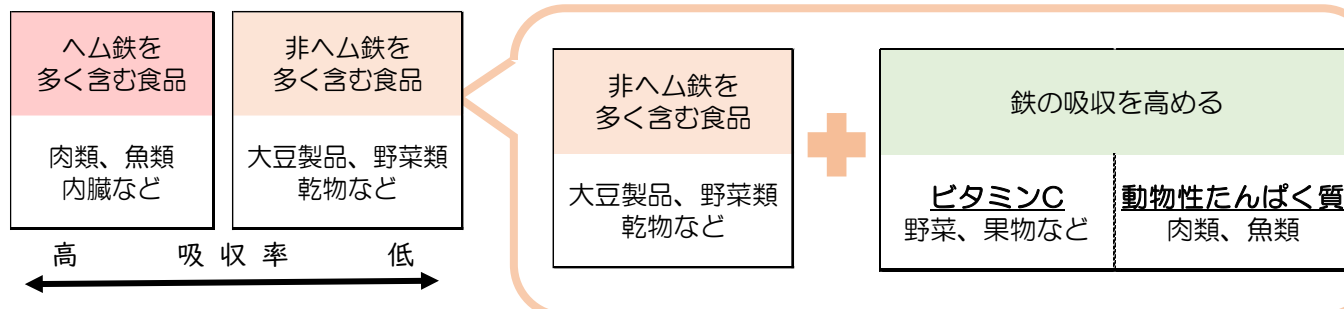
・赤身の魚 ・アサリやカキなどの貝類 ・海藻類 ・大豆製品 ・青菜



2. 鉄の吸収を高める食品と一緒に

鉄は吸収率が低い栄養素です。

「ビタミン C」や「動物性たんぱく質」と組み合わせて食べると、鉄分の吸収率がアップします!



鉄分たっぷり大豆製品を使ったメニュー

*チリコンカン

材料**4**人分

- ・水煮大豆……200g
- ・牛豚ひき肉……200g
- ・玉ねぎ……200g
- ・人参……140g
- ・カレー粉……大さじ 1/2
- A トマト缶……200g
- ケチャップ……大さじ 1/2
- ウスターソース・小さじ 2
- はちみつ……小さじ 1
- ・オリーブ油……小さじ 1

作り方

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。大豆の水気を切る。
- ② フライパンにひき肉を加え、炒める。①を加え、野菜に火が通ったら、Aと大豆を加え、中火で煮る。
- ③ 汁気がなくなったら、カレー粉を加えて全体を混ぜ合わせる。

<1人分>エネルギー238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.4g
炭水化物 18.5g 食物繊維 6.7g 食塩相当量 0.9g 鉄 2.8g

辛さが欲しい方は、カレー粉をチリパウダーに変えると良いです😊



*揚げ大豆ボール

材料**2**人分

- ・ゆで大豆……100g
- ・牛豚ひき肉……50g
- ・たまねぎ(みじん切り)……1/4 個
- ・塩……小さじ 1/2
- ・こしょう……少々
- ・揚げ油……適量
- ・ブロッコリー……4房
- A 練りごま……小さじ2
- しょうゆ……小さじ 1/2

作り方

- ①大豆とひき肉をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。ボウルにうつし、みじん切りにした玉ねぎを加えて混ぜる。
- ②①を10等分にし、丸く成型する。
- ③揚げ油を熱し、②をこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ④皿に③を盛り付け、ブロッコリーを添える。混ぜ合わせたAをかける。

<1人分>エネルギー246kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.6g
炭水化物 10.0g 食物繊維 8.0g 食塩相当量 1.6g 鉄 2.6mg



*厚揚げのオイスターソース炒め

材料**2**人分

- ・厚揚げ……200g
- ・牛豚ひき肉……100g
- ・チンゲン菜……2株(150g)
- ・パプリカ……1/2 個
- (赤でも黄でもよい)
- A オイスターソース……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- みりん……小さじ2
- ・ごま油……小さじ 1

作り方

- ①厚揚げは1口大に切り、チンゲン菜は3cm長さのざく切り、パプリカは横半分に切り、縦に細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、厚揚げ、チンゲン菜、パプリカを入れ、炒める。
- ③②にAの調味料を加え、炒める。

★鉄含有量(100gあたり)★

厚揚げ > 木綿豆腐 > 絹豆腐
2.6g 1.5g 1.2g



<1人分>エネルギー318kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.3g 炭水化物 17.8g 食物繊維 1.9g
食塩相当量 1.7g 鉄 4.3g

詳しく知りたい方は、中央保健センターまでお問い合わせください。 ☎0897-52-1215