

栄養課だより

「鉄分」について



鉄分って必要なの？

鉄の大部分は赤血球（ヘモグロビン）となり体に酸素を運搬する役割を担っています。
つまり、鉄分が不足しヘモグロビンがつかれなくなると、血液の酸素運搬が上手くいかなくなり、体が酸欠状態となります。
そのために、倦怠感、めまい、息切れ、動悸などの症状につながります。また、微弱陣痛、分娩時出血多量、末梢循環不全（ショック）になりやすくなる恐れもあります。



どのくらい食べればよいの？

特に妊娠中は胎児への鉄供給のため、需要が増えます。妊娠貧血の75～80%は鉄欠乏性貧血です！

鉄分の1日あたりの推奨量		
	18～29歳	30～39歳
一般女性(月経あり)	10.5mg	
妊婦	初期	8.5mg
	中期	21.0mg
	後期	21.5mg
授乳婦	8.5mg	9.0mg

中期～後期は推奨摂取量が妊娠していない時の**2倍以上**！



何を食べればよいの？

ヘム鉄

主に動物性の食品（肉・魚・貝類）に含まれる。

吸収率が**高い**！
23～35%程度

非ヘム鉄

主に植物性食品（野菜・大豆製品・卵）に多く含まれる。
※卵、乳製品は動物性だが非ヘム鉄

吸収率が**低い**！
5%程度

UP 鉄の吸収率を高める食べ合わせ

鉄 + タンパク質 + ビタミンC

基本的に鉄の吸収率は低く、通常の場合、過剰に摂取された鉄は便中に排泄されます。吸収率の低い非ヘム鉄も**バランス良く食べることで吸収率がUP**します。

タンニン（コーヒー、緑茶、コーヒーなど）やフィチン酸（ライ麦、玄米など）は鉄の吸収を妨げます。コーヒーや緑茶などは食後30分くらい空けて飲むことをおすすめします。

おすすめの食材

ヘム鉄 (常用量当りの鉄含有量)

豚レバー 30g 3.9mg	鶏レバー 30g 2.7mg	牛レバー 30g 1.2mg	牛もも赤身 70g 1.9mg	うなぎ 60g 0.3mg	ツナ缶 ½缶 0.9mg
あさり 20g(可食部約5個) 0.8mg	しじみ 10g(可食部約4個) 0.5mg	煮干し、いりこ 10g 1.8mg	牡蠣(むき身) 75g(5個) 1.4mg		

非ヘム鉄を多く含む食 (常用量当りの鉄含有量)

納豆 40g 1.3mg	小松菜 60g 1.4mg	切干大根 10g(戻し後約40g) 1.0mg	ごま 3g(小さじ1) 0.3mg	大根菜 40g 1.2mg
ひじき 6g(戻し後約40g) 0.3mg ※ステンレス製鍋を使用した場合	ピュアココア 4g(小さじ2) 0.6mg	ほうれん草 60g 0.5mg	高野豆腐 20g 1.4mg	卵 60g(1個) 1.1mg

旬の食材を使って鉄分をたっぷり摂ろう！

<約4人分>

- 小松菜・・・1袋(200g)
- 油揚げ・・・30g
- サラダ油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ2
- 白だし・・・大さじ3
- 薄口醤油・・・小さじ1弱

<1人分>
カロリー 96kcal
塩分 0.5g

①サラダ油で小松菜、油揚げを炒める
②砂糖→白だし→薄口醤油の順で入れ、調味する
③冷ます

12月の当院の食事紹介

<h4>行事食(クリスマス)</h4> <p>602kcal</p>	<h4>シェフの気まぐれランチ</h4> <p>768kcal</p>	<h4>手作りパンランチ</h4> <p>774kcal</p>
------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください。