



貧血予防・改善レシピ ～牛肉と小松菜のんにく炒め～

<材料> 2人前

- 牛肉もも薄切り肉 150g
- 小松菜 150g
- にんじん 50g
- ★おろしにんにく 小さじ1/2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2



<材料>

- ①牛肉は1cm、小松菜は4cmに切る。にんじんは2～3mm角の千切り。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、にんじんを炒める。
- ③牛肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら小松菜を加える。
- ④★を混ぜ合わせ③に加え、全体がしんなりしたら完成。

1人前あたり 栄養成分

🔥 エネルギー：192kcal 🍷 鉄：4.3mg 🍌 ビタミンC：32mg 🍷 食塩：1.4g

鉄不足で貧血に…

貧血は主に「鉄不足」により起こります。貧血とは、赤血球中のヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは体中に酸素を運搬する働きがあるため、ヘモグロビンが減少してしまうと体中に十分な酸素が行き渡らなくなってしまい、右の図のような症状がみられるようになります。



鉄の摂取量

貧血を予防・改善するために、鉄はどのくらい摂取すれば良いのでしょうか？「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日の摂取量は以下の表のようになります。

		18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性		7.0mg	7.5mg	7.5mg	7.0mg
女性	月経なし	6.0mg	6.5mg	6.5mg	6.0mg
	月経あり	10.5mg	11.0mg	11.0mg	-
	妊娠(初期)	8.5mg	9.0mg	-	-
	妊娠(中期・後期)	21.0mg	21.5mg	-	-
	授乳期	10.5mg	11.0mg	-	-



鉄 6.0mg? 7.5mg?
何をどのくらい
食べれば摂取出来るの？



豚もも 50g



納豆 1パック



レバー串 1本



小松菜 50g



干ひじき 5g



鉄
約 9g



貧血を予防・改善するためには「鉄」のみ意識した食事ではいけません。

貧血を予防・改善するための食事のポイントを見ていきましょう！！(裏面へ)

食事のポイント

ポイント① 鉄を摂取しましょう

ヘモグロビンを増やすために「鉄」を摂取しましょう！

食品に含まれる鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分けられます。

★「ヘム鉄」・・・動物性食品に多く含まれ、吸収しやすい鉄。吸収率は5～25%。

★「非ヘム鉄」・・・緑黄色野菜や海藻類に多く含まれ、吸収が難しい鉄。吸収率は2～5%

ヘム鉄



肉類

魚類

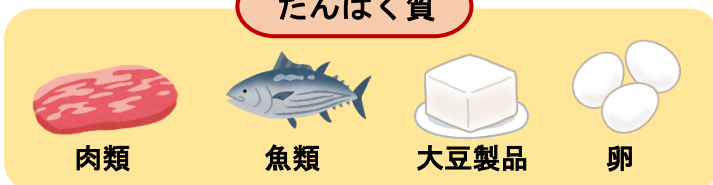
レバー類

肉類は赤身のお肉に多く鉄が含まれ、魚類は血合い部分に多く鉄が含まれています。血合い部分も残さず食べましょう！

ポイント② たんぱく質を摂取しましょう

鉄だけでなく、たんぱく質も赤血球やヘモグロビンを作ります。色々な食材からたんぱく質を摂取しましょう！

たんぱく質



肉類

魚類

大豆製品

卵

ポイント④ 調理道具の選択

「鉄なべ」を使用することでなべから鉄が溶け出し、鉄の摂取を増やすことができます。

鉄なべの鉄は吸収しやすい鉄なので、調理の際は積極的に活用しましょう！



⚠️ 貧血の症状が良くならない時は病院へ行き、医師に相談をしましょう。

非ヘム鉄



緑黄色野菜

海藻類

貝類

卵類

豆類

野菜の中でも色の濃い緑黄色野菜に鉄が多く含まれます。1種類の食材を多く摂取するのではなく、色々な食材から摂取するようにしましょう！

ポイント③ ビタミンCを摂取しましょう

ビタミンCは、非ヘム鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。鉄と一緒にビタミンCを摂取すると効率よく鉄を吸収させることができます。

ビタミンC

- ・果物類（キウイ・イチゴ・オレンジ・みかん..）
- ・野菜類（ブロッコリー・キャベツ・パプリカ..）



ポイント⑤ 飲み物の選択

お茶に含まれる苦味成分の「タンニン」は鉄の吸収を少し阻害する働きがあります。食事中や食後の飲み物はタンニンが少ないお茶を選択しましょう！

タンニンの少ないお茶

麦茶・ほうじ茶・そば茶など



★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！

