

皆さんこんにちは！

先週はカルシウムについてのお話をさせていただきました。
今回は、カルシウム同様小学生のお子さん、特にスポーツをしている人に不足しがちである鉄についてのお話をさせていただきます。

鉄と

まず、私たちの体の中には、積極的に働いてくれる鉄である機能鉄と

体の中に蓄えられる鉄である貯蔵鉄の2種類があります。

鉄とは皆さんもご存じの通り血液をつくるのに非常に重要な役割を担っています。

また、酸素を体の隅々まで運ぶという働きもあります。

その鉄が不足してしまうと、いわゆる貧血が起こり、めまいや頭痛、息切れなどの症状が現れます。

また、汗には鉄が多く含まれており、大量に汗をかくことで鉄が体の外に流れ出てしまいます。ですので、運動習慣のある人はない人に比べ、鉄を損失する機会が多くあります。

小学生のお子さんに必要な鉄の量

推奨量：7～11mg/日

鉄を多く含む食品

へム鉄（動物性食品に多く含まれる）

- ・豚レバー（100gあたり13mg）
- ・しじみ（100gあたり4.3mg）
- ・あさり（100gあたり3.8mg）
- ・かつお（100gあたり1.9mg）



非ヘム鉄（植物性食品に多く含まれる）

・乾燥ひじき （100g あたり m g）

・卵黄 （100g あたり m g）

・油揚げ （100g あたり m g）

・小松菜 （100g あたり m g）

・ほうれんそう （100g あたり m g）



鉄を多く含む食品というとレバーや赤身肉を想像する方が多くいらっしゃると思います。ですが、野菜や卵、大豆製品などにも鉄は多く含まれています。ヘム鉄と非ヘム鉄の違いは、ヘム鉄の方が体内への吸収率が高く、非ヘム鉄の方が吸収率は低いという点です。しかし、非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで、体内への吸収率は上がります。そこで鉄を多く含むレシピをご紹介します。

レシピ: あさりのトマトスープ

レシピ一覧

準備時間

10分

調理時間

15分

分量

4人分

あさりのトマトスープ



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

80 カロリー	7.1	グラム	タンパク質
	1.5	グラム	脂質
	3	グラム	塩分
	4.1	ミリグラム	鉄

レシピのタグ

貧血予防、鉄たっぷり

材料

水 400ml
 あさり 400g
 油 適量
 にんにく 4g
 たまねぎ 100g
 にんじん 60g
 (調味料A)
 トマト缶 (ダイス) 300g
 コンソメ 小さじ2杯
 砂糖 4g
 酒 小さじ2杯
 塩 少々

作り方

あしりは砂抜きをする。
 にんにくはすりおろす。
 玉ねぎとにんじんは皮をむき、0.8mmほどの角切りにする。
 鍋に水を入れて火にかけて、沸騰後あさりを入れて蓋をし、殻が開くまで茹でる。
 あさりの身を取り出し殻は捨て、ゆで汁はとっておく。
 鍋に油とにんにくを加えて中火にかけ、香りが出てきたら、先程のあさりの身とたまねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
 その鍋にあさりのゆで汁と(調味料A)を加えて、5分ほど煮込む。

準備時間

10分

調理時間

10分

分量

4人分

おから入りひじきの炊き込みご飯



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

8.9	グラム	タンパク質
1.7	グラム	脂質
2.1	グラム	塩分
2.7	ミリグラム	鉄

レシピのタグ

簡単、貧血予防、食物繊維たっぷり

作り方

米をどく。
釜の中に醤油と塩を入れ、目盛りまで水を入れてよくかき混ぜる。
その中に (材料A) を加えて混ぜ合わせ、炊く。
出来上がったら、茶碗に盛りつけ三つ葉を散らす。

今回も私をご紹介したレシピは、管理栄養士・栄養士の方々が監修しているサイト

「ソラレピ」 <https://recipe.shidax.co.jp/>

から引用させていただきました。

このサイトでは、**食育**や**美容**、**アスリート飯**など様々なカテゴリーに分かれて多くのレ

シピが掲載されているのでもしよろしければご覧ください★

先程も述べたとおり、運動習慣のある人はない人に比べ、鉄を損失する機会が多
くあるため積極的に鉄を摂取しましょう！

