

## 日ごろから鉄を多く含む食材を意識して摂りましょう

30歳～49歳で月経のある方の鉄の推奨量は1日に10.5mgですが、平均的には7.3mgほどしか摂取できておらず、不足している方が多くいらっしゃいます。

また、女性は妊娠すると鉄の需要が増え、特に妊娠中期になると1日に16mgもの鉄が必要になることもあり、今から鉄が不足しないように意識していくことは妊娠中を母子ともに健康に過ごすためにも大切です。今から鉄の多いものを積極的に摂ったり、鉄を効率よく摂取していくための食習慣を定着させていきましょう。

## 鉄を効率よく摂取するには

ヘム鉄と非ヘム鉄がありますが、それぞれ体内への吸収率が異なり、ヘム鉄が約30%、非ヘム鉄が約15%です。\*

吸収率の高いヘム鉄を重視して摂ることも大切ですが、日本人は摂取している鉄の7割が非ヘム鉄由来です。鉄の体内への吸収率は、ビタミンCやクエン酸、リンゴ酸などの有機酸を取り入れたり、胃酸の分泌をよくすることで吸収率が高まります。また、ゆったりとした気持ちでよく噛みながら食事を楽しむことで胃酸の分泌がよくなりますので、食事内容と共に食環境もより快適になるように工夫してみましょう。

※食事摂取基準2015より参照

ヘム鉄		非ヘム鉄	
<p>獣肉類</p> <p>内臓およびレバー製品</p> <p>魚類(血合い部分は特に)</p>	<p>豆類</p> <p>卵類</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>貝類</p> <p>海藻類</p>		

## 食事の時のおすすめポイント

- ◎食事の時にレモンや黒酢、りんご酢などを加えた酸味のある飲み物を一緒に摂るようにする。
- ◎酢の物やピクルスなどの酸味のある副菜を常備する。
- ◎胡椒やカレー粉をはじめとするスパイスや香味野菜をお料理に加える。

一方でコーヒー、緑茶、紅茶などのタンニンが含まれている飲み物は、鉄の吸収を妨げてしまいます。食後すぐの飲み物はタンニンの少ないものにして、食間や間食のお供に楽しむようにしましょう。

	コーヒー	紅茶	煎茶	ほうじ茶	ウーロン茶
タンニンの含有量 100g中	250mg	100mg	70mg	40mg	30mg

参考:7訂 食品成分表

### Recipe

1人分:鉄1.5mg

## かつおのサラダ



### 【材料(2人分)】

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| かつお(刺身用) ……150g | - 玉ねぎドレッシング -     |
| ベビーリーフ ……大きめ1袋  | 玉ねぎ(すりおろし) ……大さじ1 |
| プチトマト ……4個      | ぽん酢醤油 ……大さじ3      |
| みょうが ……2本       | 砂糖 ……小さじ1         |
| 小葱 ……2本         | オリーブ油 ……大さじ1      |

### 【作り方】

- ①ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ②プチトマトは半分に、みょうがは輪切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ③器に野菜類、かつおを盛り付け、ドレッシングをかける。

<日々の補給におすすめの鉄を多く含む食材>

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ・煮干し ちいさめ10尾(3g) <b>0.5mg</b>   | ・すりごま 大きじ1(9g) <b>0.9mg</b> |
| ・かつお削り節 小袋1袋(2.5g) <b>0.2mg</b> | ・焼きのり 大判1枚(3g) <b>0.3mg</b> |

おやつに煮干しを食べたり、和え物やサラダにごまや鰹節をかけたり、ごはんのお供として焼きのりを添えたりして様々な食材から鉄をごまめに補給するようにしましょう。