



3月 妊活中から不足に注意したい「鉄」

鉄の不足が原因となる貧血の状態は、集中力の低下や頭痛、疲労感などを引き起こしやすくなります。妊娠するとさらに必要な量が増えるので、妊活中の今から鉄が不足しないように摂る習慣づけをしていきましょう。

鉄を多く含む食材を意識して摂ろう

鉄には吸収率の高いヘム鉄と吸収率の低い非ヘム鉄があります。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ので、ヘム鉄にこだわらず、非ヘム鉄の多く含む食材も積極的に摂っていきましょう。

ヘム鉄 (吸収率30%)		非ヘム鉄 (吸収率15%)	
レバー類 	内臓類・レバーペーストなど	大豆製品 	豆乳・納豆など
魚類 	かつお・まぐろなど	緑黄色野菜 	小松菜・春菊など
獣肉類 	牛肉・豚肉の赤身肉	ナッツ類 	カシューナッツ・アーモンドなど
		貝類 	あさり・しじみなど

鉄の吸収率を高める工夫をしよう

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摂り入れたり、酸味のあるものやスパイスを加え、胃酸の分泌をよくすることで高まります。

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もよくなりますので、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。

鉄の吸収率を高めるおすすめの方法

- 食事の時にレモンや黒酢、りんご酢などを少量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、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。

参考文献: 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性、ミネラルについて、鉄 / e-ヘルスネット「貧血予防には、まずは普段の食生活を見直そう」

※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。食事中や食後すぐの飲み物はタンニンの少ないものにして、コーヒーなどは食間や間食のお供に楽しむようにしましょう。

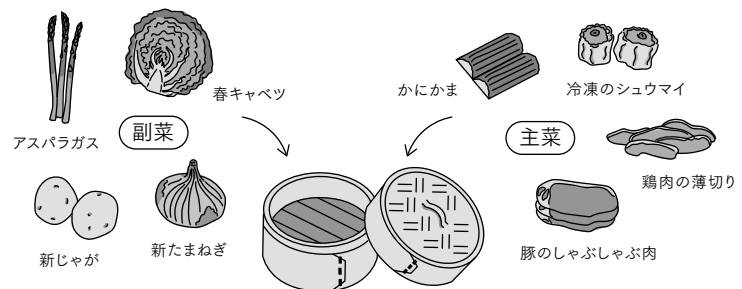
毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



同じ野菜でも、「茹で」や「煮る」の調理法に比べ、「蒸し」は栄養素の損失が少ないのでおすすめです。また蒸し野菜は、切って蒸し器に並べるだけの簡単な調理で、たくさんの量を摂ることができます。

春はアスパラガスや春キャベツ、新じゃが、新たまねぎなどの、春にしか食べられない瑞々しい野菜が出回ります。新じゃがいもは大きさにもよりますが、小さいサイズで10～15分を目安に、他の食材は3～5分を目安にお好みの固さになるまで加熱してください。主菜となる豚のしゃぶしゃぶ肉、鶏肉の薄切り、冷凍のシュウマイやかにかま、ちくわなどを一緒に蒸すことで、主菜と副菜の揃う栄養バランスの良い一品が同時に出来上がります。ポン酢しょうゆやドレッシングなど、お好みのたれをつけてお召上がりください。



※貧血の予防改善には、ヘモグロビンの材料になるたんぱく質の十分な摂取が大切です。蒸し野菜だけでなく、たんぱく質と鉄を含む豚肉や鶏肉を共に摂るとよいでしょう。また、調味料として酸味を含むポン酢しょうゆ、レモン汁を使うと吸収率も高まります。

参考文献: 小島彩子 食品中ビタミンの調理損耗に関するレビュー (その1) (脂溶性ビタミン, ビタミンB1, B2, B6, B12), ビタミン 91巻