

今月のテーマ：鉄分

子ども達に不足しやすい栄養素として有名なのが、「鉄」。不足しやすいので積極的に意識したい栄養素です。

乳児期～

- 泣き入りひきつけ
- わずかな刺激でも泣いてしまう
- 睡眠・覚醒リズムの乱れ
- 知能の低下
- 注意力の低下
- 情緒不安定
- 食欲不振
- 皮膚蒼白
- 爪の変形

思春期～

- 落ち着きの無さ・集中力低下
- 運動するとすぐ疲れる
- 朝すっきり起きられない
- 舌炎・口角炎・味覚異常
- 顔色が悪い
- 意欲の低下
- 頭痛

こんな症状
ありませんか？

鉄はどんな食材に多く含まれている？

レバーや赤身の肉・魚※に鉄が多いのはご存じの方も多いと思いますが、他にはどんな食材があるのでしょうか？



小松菜
2.2mg



ひじき
2.8mg



あさり缶詰
8.8mg



きな粉
0.6mg



高野豆腐
1.3mg



油揚げ
1.2mg

1食あたりの鉄分含有量（食品成分表より算出）

※大型回遊魚（例：マグロ、ブリ）は水銀（人体に有毒）を多く含む場合があるので多量摂取には注意が必要です。

吸収率を上げる食べ方

- ① ビタミンCと一緒に摂る
- ② 胃酸の分泌を増やす



季節の果物や旬の野菜にはビタミンCが豊富！
また、「ゆっくりよく噛んで食べる」「酢の物、梅干し、柑橘類などを食べる」ことで胃酸の分泌が良くなり、鉄の吸収率を上げます！

吸収率を下げる食べ方

タンニン・シュウ酸を含むものを一緒に食べる



タンニンは緑茶やコーヒー、紅茶、赤ワインに多く含まれます。
また、シュウ酸はほうれん草やたけのこに多く含まれます。茹でたり、灰汁を取ることで減らすことができます。

※カフェインやアルコールも栄養吸収を阻害してしまうことがあります。多量摂取には注意をしましょう。

★鉄がたくさん摂れる！おすすめメニュー★

あさりのクラムチャウダー

※鉄が多い食品は赤字で表示しています



【材料】（3～4人分）

- ・あさり缶詰・・・1缶
- ・じゃがいも・・・100g
- ・にんじん・・・100g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・塩※・・・小さじ2
- ・水・・・300ml
- ・無調整豆乳・・・300ml
- ・米粉・・・大さじ2

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじん、たまねぎを乱切りにする。
- ② ①をオリーブオイル（分量外）で炒め、たまねぎが透き通ってきたら水と塩を加えて20分ほど煮込む。
- ③ あさり缶詰を汁ごとに入れて沸騰させたら、豆乳を加えて弱火でかき混ぜながら加熱する。
- ④ 豆乳が温まったら米粉を加えとろみをつけて完成。

※塩は味を見ながら加減するのがおすすめ！

高野豆腐と小松菜の煮びたし



【材料】（3～4人分）

- ・小松菜・・・1袋
- ・高野豆腐・・・2個
- ・桜えび・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・出汁昆布・・・5cm角
- ・水・・・100ml
- ・醤油・・・大さじ2

【作り方】

- ① 小松菜は葉と茎に分けて、3cmくらいに切る。
- ② 高野豆腐は戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水と塩、出汁昆布を入れて沸騰させる。
- ④ ③に醤油を加え、小松菜の茎と高野豆腐、桜えびを入れて10分ほど煮る。
- ⑤ 小松菜の葉を入れて2～3分煮て完成。