

さくら薬局
掛川大坂店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.34

あなたのその症状、 もしかして鉄分不足？

最近、「疲れがとれない」「やる気が起こらない・・・」などの体の不調はありませんか？
もしかしたらそれは【鉄分不足】かもしれません。

セルフチェックをしてみましょう！

- 疲れやすい
- 眠れない
- すぐに息が切れる
- めまい、立ちくらみがある
- 爪が弱くなった



- 顔色が悪い
- 氷を大量に食べてしまう
- 胃を切除した経験がある
- 食事に偏りがある(肉を食べることが少ない)



野口医学研究所「その症状、実は貧血かも!?」を元に作図

鉄を多く含む食品をしっかりとり、鉄分不足を予防しましょう

鉄には**ヘム鉄**と**非ヘム鉄**があり、吸収率に差があります。

ヘム鉄のほうが体内で効率よく吸収できるという特徴があるため、鉄不足解消には、ヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚を積極的に摂取するとよいでしょう¹⁾。非ヘム鉄の場合は、一緒に食べる物によって吸収率を高めることができます。

(非ヘム鉄の吸収率を高める方法は、レシピのコメントを参考にしてみてください★)

1) Young MF, Griffin I, Pressman E, et al. Utilization of iron from an animal-based iron source is greater than that of ferrous sulfate in pregnant and nonpregnant women. J Nutr 2010; 140: 2162-6.

ヘム鉄

肉・魚など
動物性食品由来

吸収率
15~25%



非ヘム鉄

野菜・大豆製品など
植物性食品由来

吸収率
2~5%



まぐろと旬の野菜の 彩りサラダ

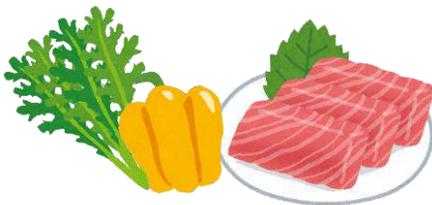


材料 | 1人分

まぐろ	30g
水菜	30g
じゃが芋	1/4個
カブ	1/4個
パプリカ	1/4個
オリーブオイル	小さじ1
酢	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/4

作り方

1. 水菜はよく洗って根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. じゃが芋は洗って皮をむき、1口大に切る。耐熱容器に入れラップをかけて加熱する。(600wで約1分20~30秒) 火が通ったら冷ましておく。
3. カブは皮をむいて薄いいちょう切りにする。パプリカはヘタと種を取り除いて千切りにする。
4. 器に食べやすい大きさに切ったまぐろのすき身と野菜を盛りつけ、Aをかけて完成★



栄養素 (1人分)

エネルギー	: 126kcal	食物繊維	: 2.4g
タンパク質	: 9.0g	塩分	: 0.5g
脂質	: 6.4g	鉄分	: 1.4mg
糖質	: 7.2g	ビタミンC	: 76mg

コメント

吸収率の低い非ヘム鉄は、「ビタミンC」や「タンパク質(肉類・魚介類・牛乳や乳製品)」と一緒に摂ると吸収率が上がります^{1) 2)}。ただし、ビタミンCは加熱すると失われやすいので、いちご、グレープフルーツ、キウイフルーツなど生で食べられる果物を食後のデザートなどにプラスするか、じゃが芋やピーマンなど加熱してもビタミンCが壊れにくい食品を組み合わせるとよいでしょう。