

# 鉄分補給のために

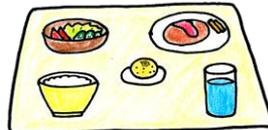
鉄分は体内でつくり出すことができないうえに、吸収率が低いミネラルです。そのため、毎日の食事から継続的に摂ることが重要となってきます！

## 食事の基本

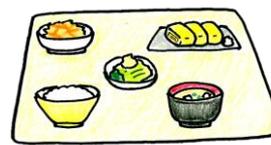
1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べることが大切です！



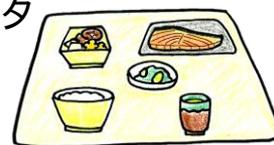
朝



昼



夕

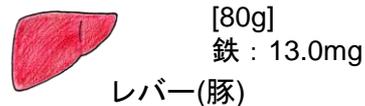


鉄分は2種類に分けられます。([]内のgは1食あたりの目安量を表しています)

## ヘム鉄

レバーや赤身肉・魚など動物性食品に含まれる。体内への吸収率が高い。

<食品例>



## 非ヘム鉄

植物性食品や卵、乳製品、貝類、豆類、野菜類、海藻類などに含まれる。

<食品例>



## 非ヘム鉄吸収アップのポイント

・良質なたんぱく質と一緒に食べる！

・ビタミンCの豊富な食品と一緒に食べる

<食品例>



<食品例>



## 注意

鉄分の吸収を妨げてしまう飲み物に、タンニンが含まれている紅茶・緑茶・コーヒーなどがあります。食事中や食後に大量に摂取することは控えましょう。また、食事中や食後の水分は水や麦茶などに代えてみましょう。

※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

# 鉄分補給レシピ

鉄分豊富なレバーは牛乳で下処理を行い、カレー粉の香りを活用することで、臭みを軽減することができます。

「非ヘム鉄吸収アップのポイント」を活用したレシピ。  
ビタミンC豊富な食材や良質なたんぱく質と一緒にとって、鉄の吸収率アップ！

## レバーのカレー炒め

(1人分 194kcal、鉄分10.1mg)



<材料/2人分>

豚レバー……………150g  
牛乳……………適量  
玉ねぎ……………1/2個  
ピーマン……………2個  
サラダ油……………大さじ1  
チューブにんにく…1cm  
酒・醤油……………大さじ1/2  
カレー粉……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
塩……………1つまみ  
片栗粉……………小さじ1

<レバーの下処理>

- ①レバーは一口大に切り、水をはったボウルに入れ、水を2~3回入れ替えながら表面の汚れや血の塊を取り除く。
- ②①の水気を拭き取り、浸るぐらいの牛乳を入れ、20~30分おく。
- ③牛乳を捨て、流水で洗い流したら下処理完了。

<作り方>

- ①玉葱やピーマンは細切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油とにんにくをいれ、香りがでたら下処理をしたレバーを、玉ねぎ、ピーマンの順に入れ、炒める。
- ⑥火が通ったらAをよく溶き混ぜながら加え、炒める。

## ブロッコリーとチキンの豆乳クリーム煮

(1人分 364kcal、鉄分2.6mg)



<材料/2人分>

鶏もも肉……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
ブロッコリー……………100g  
水……………200ml  
固形コンソメ……………1個  
豆乳……………200ml  
片栗粉……………大さじ2  
塩こしょう……………少々

<作り方>

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎは皮をむき幅5mmの薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③深めのフライパンに①を皮が下になるように並べ、玉ねぎを入れ、強めの中火で皮がきつね色になるまで焼き、裏返して1分程焼く。
- ④③に水、固形コンソメ、ブロッコリーを加え1~2分煮る。
- ⑤豆乳と片栗粉を混ぜ合わせ、④に加え、とろみをつける。

## 小松菜の納豆和え

(1人分 71kcal、鉄分3.9mg)



<材料/2人分>

小松菜……………1袋  
納豆……………1パック  
納豆たれ……………1つ  
焼きのり……………1/2枚

<作り方>

- ①長さ2cmに切った小松菜を600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ②納豆に付属のたれを入れて混ぜ、①と焼きのりをちぎりながら加え、和える。