

# 食事のヒント

## テーマ

### 鉄欠乏性貧血の食事

慢性的な疲れやすさ、だるさ、頭痛を感じている人の中には鉄欠乏による貧血の人が少なくありません。成長期の子ども、高齢者、閉経前の女性は特に要注意。食生活に問題はないか見直してみましよう。



回答は、栄養管理室  
巴由佳(ともえ ゆか)

今回は、良質なタンパク質を含む肉や卵、ビタミンCの豊富な緑黄色野菜や果物を組み合わせたバランスの良いメニューを紹介します。



#### ■材料(一人分)

- ご飯 …………… ごはん150g
- 炒り鶏 …………… 鶏もも肉(皮なし)40g、水煮大豆35g、人参1/5本、れんこん、ごぼう、絹さや、サラダ油 適量、しょうゆ大さじ1/3、酒大さじ1/4、砂糖大さじ1/2、
- ひじきの…………… ひじき(干)5g、もやし、きゅうり、中華風酢の物 ハム1枚、砂糖 小さじ1/2、ごま油 大さじ1/4、しょうゆ 小さじ1/2、酢 小さじ1
- たまご…………… 小松菜、卵1/4個、小松菜のスープ コンソメ、塩、こしょう…適量
- 季節の果物……… 50g程度

#### ■栄養量

- エネルギー:600kcal ●タンパク質:27g
- 鉄:6.8mg ●食塩:2.5g

まずは1日3食、バランスよく食べることが大切です。その上で、鉄の豊富な食品を積極的に摂りましよう。

## 1

#### ■肉や魚介で吸収率のよい鉄を確保

- レバー: 貧血の方にはおすすです。しかし、コレステロールも多いので摂りすぎないように気をつけましよう。
- 肉類: 鶏、豚、牛肉の鉄は脂肪の少ない赤身を選びましよう。そうすればエネルギーも抑えられます。
- 魚介類:カツオやマグロといった赤身の魚やあさりやシジミなどの貝類も鉄分豊富です。

## 2

#### ■大豆製品、野菜、海藻も一緒に摂取

- 大豆や大豆製品、青菜をはじめ各種の野菜、ひじきや海苔などの海藻も鉄が豊富です。こうした植物性食品の鉄は、タンパク質、ビタミンCと一緒にとると吸収が高まります。