



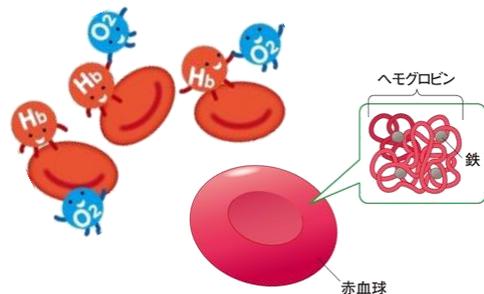
食事の鉄分



鉄は、成人の体内に3~4g含まれ、酸素の運搬と貯蔵に重要な働きをしています。

体内の鉄のうち、約70%は赤血球のヘモグロビンと結合して酸素の運搬に利用され、約10%は筋肉のミオグロビンと結合して酸素の運搬・貯蔵を行っています。残りはおもに肝臓や骨髄、脾臓などに蓄えられ、「貯蔵鉄」と呼ばれます。

体内に吸収された鉄の多くは骨髄に運ばれ、赤血球の合成に使われます。赤血球が古くなると脾臓で破壊され、その中の鉄は骨髄に回収されます。そして新しい赤血球の合成に再び使われます。



鉄は吸収されにくい栄養素であるうえ、貯蔵鉄が腸管からの吸収を調節していて、必要以上に体内に吸収されないしくみになっています。このため、通常の食事でもとりすぎることはありません。ただし、サプリメントなどで過剰にとり続けると肝臓に障害を生じます。



鉄欠乏性貧血になると現れる症状

- だるい
- めまい
- 耳鳴り
- 動悸
- 息切れ
- 食欲低下
- 疲れやすい
- 頭痛
- 爪が平らになったり 反り返ったりする
- 寒む気

成長期の子どもや月経のある女性は欠乏しやすくなります。胃切除術を受けた人も鉄の吸収が減るとされるので、注意が必要です。



食事摂取基準 推奨量 (mg/日)	男性	女性	
		月経なし	月経あり
18~64歳	7.5	6.5	10.5~11.0
65歳~	7.0~7.5	6.0	

食品に含まれる鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。体内への吸収率はヘム鉄が非ヘム鉄より数倍高くなっています。それでも食品から摂取した鉄の体内吸収率は15~25%と低いので、食事にも工夫が必要です。

吸収率の高いヘム鉄は肉（特にレバー）や魚など動物性食品に、非ヘム鉄は野菜などの植物性食品に多く含まれています。

非ヘム鉄の吸収率を上げるには、鉄を吸収しやすい形に変える働きがあるビタミンCと一緒にとることで、動物性たんぱく質にも鉄の吸収を高める効果があります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますが、熱などに弱く、調理によって失われやすい栄養素です。食後のデザートに柑橘類などの果物を食べるなどして、ビタミンCを摂取するのがおすすめです。

吸収率 15~25 % /

ヘム鉄

獣肉類

 牛肉、鶏肉、豚肉など

内臓およびレバー製品

 内臓類、レバーペースト

魚類（血合い部分は特に）

 かつお、いわし、まぐろなど

吸収率 2~5 % /

非ヘム鉄

豆類

 大豆、あずき、ココアなど

卵類

 卵

緑黄色野菜

 ほうれん草、小松菜など

貝類

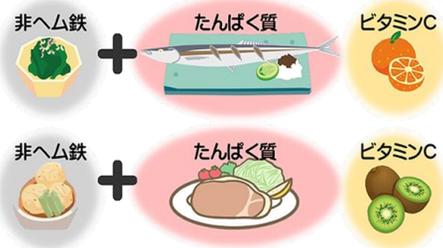
 あさり、しじみなど

海藻類

 ひじき、のりなど

非ヘム鉄 + たんぱく質 + ビタミンC

非ヘム鉄 + たんぱく質 + ビタミンC



鉄の吸収に影響があるもの

促進 ビタミンC、動物性たんぱく質、クエン酸、乳酸



阻害 フィチン酸、食物繊維、タンニン酸、胃酸不足



食事中、食後の大量摂取は避けよう！

動物性の食品ばかりで補おうとすればカロリーやコレステロールの問題がありますので、植物性の食品と合わせ、バランス良く摂取するようにしましょう。

一方、赤ワインや緑茶に含まれるタンニン、コーヒーに含まれるカフェインは、体内で鉄と結合し、吸収を阻害する作用があるので注意が必要です。食事中に濃いめの緑茶を飲んだり、食後にコーヒーを大量に飲んだりすると、鉄の吸収率が低下するといわれています。間食で飲む場合には特に影響はありません。



鉄製のフライパンや鍋で調理すると、料理に鉄がしみこみ、鉄の補給になるといわれています。食品成分表によると、ひじきの鉄分はもともと100gあたり55mgでしたが、2015年に食品成分表が改定された際、鉄分の含有量は100gあたり6.2mgと大幅に減少しました。主な理由はひじきを調理する際の釜が従来の鉄鍋から、ステンレス製のものによって変わったからです。同じ理由で切り干し大根の鉄分含有量も100gあたり9.7mgから3.1mgに減少しています。

おひさまレシピ



今月の食材
新生姜

【旬の時期・特徴】

赤い部分が付いている新生姜は夏6月頃から8月くらいまで出回る夏が旬の生姜です。みずみずしくてすじが少なく、辛みが穏やかで、甘酢漬けにされます。生姜の辛み成分はジンゲロール（加熱するとショウガオールに変化）で、強い殺菌作用があります。また、血行をよくし体を温める作用があります。

【保存方法】

新生姜はあまり日持ちしないので早めに使い切りましょう。甘酢漬けや味噌漬け、醤油漬けなどにして冷蔵保存すれば、長期間日持ちします。



【選び方のポイント】

茎の付け根がきれいな赤色で、白い部分との色合いがハッキリしているものが良品です。全体がみずみずしくて張りがあり、皮に傷やシワがないかもチェックしましょう。白い部分はなるべく多いほうがよいでしょう。

今月の食材レシピ

新生姜の玉子とじ丼

1人分： エネルギー 393 kcal
蛋白質 14.2 g
食塩相当量 1.6 g

【材料：2人分】

新生姜	40g
玉ねぎ	1/4個
ちくわ	50g
絹さや	6枚
だし汁	80ml
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
卵	2個
ご飯（茶碗2杯分）	300g

【作り方】

《調理時間：20分》

- (1)新生姜は千切り、玉ねぎは薄切り、ちくわは輪切りにします。絹さやは下ゆでし、斜めの千切りにします。
- (2)鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて火にかけます。玉ねぎを加えて煮えたら、新しょうが、ちくわを加えてサッと火を通します。
- (3)溶きほぐした卵を回し入れ、ふたをして蒸らします。器に盛ったご飯の上にのせ、絹さやを散らします。

おまけレシピ

新生姜の甘酢漬け

新生姜100g (A)
・米酢 3/4カップ
・砂糖 大さじ3
・はちみつ 大さじ1
・塩 小さじ2/3
・水 1/4カップ

- 1) 新生姜は、洗って皮付きのまま繊維に沿って薄切りにし、水に20分さらしておきます。
- 2) 鍋に(A)を入れて火にかけて煮立たせます。水気を切った(1)の新しょうがを加えてさらに30秒~1分程度煮立たせます。熱いうちに煮沸消毒した保存容器に入れます。
- 3) 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1日以上寝かせます。



行事食紹介



6月20日 父の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

- 焼豚炒飯
- カツオフライ 鯛型オムレツ
- ラトウイユ
- ブロッコリーと
カリフラワーのサラダ
- あじさいゼリー



日本の父の日は、6月の第3日曜日です。最近は黄色いバラを送るのが定番だそうです。今回の献立では、焼豚を混ぜ込んだ炒飯を出してみました。梅雨の時期であじさいがきれいな季節なので、デザートはあじさいゼリーです。

6月30日 夏越の祓

❖❖ 献立内容 ❖❖

- かきあげ
- 玉子と豆腐のしんじょう
- 天つゆ 大根おろし
- ほうれん草のごま和え
- アイス風デザート



夏越の祓(なごしのはらえ)は、一年の折返しにあたる6月30日に各地の神社で行われる季節の行事です。半年分の穢れを落とし、残りの半年の無病息災を祈願します。

主に関東地方で雑穀米の上にかき揚げをのせ、おろしだれをかけた料理が食べられるそうで、丸いかき揚げは、茅の輪をイメージしているそうです。京都では「水無月」と呼ばれる和菓子が欠かせないそうです。



今月の行事食予定

7月7日 七夕

7月22日 海の日

7月28日 土用の丑の日



★お知らせ★

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

今月の食材は新生姜でした。赤しそ漬けの梅干しを仕込んで得られる梅酢に漬けて、自家製紅生姜もおすすめです。梅酢はスーパーでも買うことができます。着色料を一切使わない、自然の色での紅生姜を、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。