



栄養科だより 12月号

鉄分を補おう！

最近、体のだるさや疲れやすさを感じることや手足の冷えはありませんか？
もしかしたらこれらの症状は鉄不足が引き起こしているかもしれません。鉄分を補って体の不調が改善するかもしれません。

★鉄分の働き

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担うミネラルです。体内には3～4gの鉄が存在し、このうちの70～75%は機能鉄と呼ばれ、赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンというタンパク質の構成成分となっており、体内に取り込まれた酸素を全身に運びます。残りの25～30%は貯蔵鉄として肝臓、脾臓、骨髄などに蓄えられ機能鉄が不足した際に使われます。

引用：大塚製薬 栄養素カレッジHPより

★鉄分の必要量

1日の摂取推奨量：30歳～49歳 男性 7.5mg
女性 6.5mg(月経なし) 10.5mg(月経あり)

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

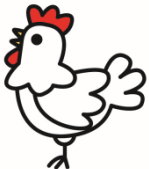


★鉄分を多く含む食品

ヘム鉄

ヘム鉄は動物性食品に多く含まれます。溶けやすい性質で吸収率が高いため効率良く鉄分を摂取する事が出来ます。

＜食品100gに含まれる鉄分量＞



鶏しバー9mg



かつお1.9mg



まぐろ1.8mg

非ヘム鉄

非ヘム鉄は植物性食品に多く含まれています。消化吸収がされにくい性質のため吸収率が低いです。ビタミンCにより吸収が促進されるので一緒に摂るのがおすすめです。

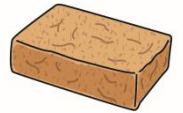
＜食品100gに含まれる鉄分量＞



小松菜2.8mg



枝豆2.7mg



厚揚げ2.6mg

※適正量は個人によって違うため医師や栄養士に相談してください。また症状緩和の効果も個人差があります。

～11月の行事食～



- ・帆立と生姜の炊き込みご飯
- ・秋の天ぷら
- ・柚子味噌だれのふろふき大根
- ・すまし汁
- ・もみじようかん



- ・さつまいもご飯
- ・茶碗蒸し
- ・鮭のねぎみそ焼き
- ・すまし汁
- ・柿



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院