

平成25年9月11日

貧血予防！鉄分を上手に摂取するための食事

今日のメニュー



👉 ポイント

鉄分といえば、みなさんどんな食材を思い浮かべますか？今日の献立の中で鉄分を多く含むものは、レバー、アサリ、ひじき、ほうれん草、ブロッコリーです。これら5つの食材に含まれる鉄分は、2種類に分類することが出来ます。「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」です。「ヘム鉄」はレバーやアサリなど動物性の食品に、「非ヘム鉄」はブロッコリー、ほうれん草、ひじきといった植物性の食品に含まれます。「ヘム鉄」は体内での吸収率が高く、「非ヘム鉄」は低いという特徴があります。しかしレバーなど動物性の食品は、食べ過ぎると脂質やコレステロールの過剰摂取に繋がります。「非ヘム鉄」も上手に利用してバランスの良い食事を心がけましょう。吸収率が低い「非ヘム鉄」も、工夫次第で吸収率を上げることができます。ビタミンCには「非ヘム鉄」の吸収率を上げる効果があるのです。今日の献立「あさりと彩り野菜のワイン蒸し」ではブロッコリーとじゃがいもにビタミンCが含まれます。ブロッコリーは、「非ヘム鉄」とビタミンCを同時に含むので、鉄分の摂取に効率のよい野菜と言えます。「ひじきと大根のサラダ」は、「非ヘム鉄」のひじきとビタミンCの大根の組み合わせです。

ちなみに、鉄分の吸収を阻害する栄養素として、カフェインがあります。食事中や食後のお茶・コーヒーを避けることも、鉄分を上手に吸収するための一工夫です。本日は、ノンカフェインのコーン茶をご用意しました。

鉄分の不足は貧血のもと、疲労もしやすくなります。摂取量・吸収量を増やすためのちょっとした工夫を、是非、普段の食事に取り入れてみてくださいね

♡ 感想

・レバーの臭みが苦手ですが、赤ワインとはちみつで煮るといったレシピは、臭みがなくなり食べやすかったです。おつまみにも使えますね。

(50歳代 女性)

・鉄分といえばレバー、摂取しにくい、というイメージでしたが、野菜などから手軽に摂取できるんですね。少しずつでも工夫しながら上手に摂取していきたいです。(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)