

食事でしっかり！鉄補給

日本人の鉄の摂取量は、**20歳以下の世代は男女ともに、20歳以上も女性（月経がある場合）はそれぞれの推奨量（日本人の食事摂取基準2015）より不足**しています。（平成28年度国民健康・栄養調査より）

成長期には鉄の需要が増し、女性は月経による**定期的な出血**のために必要量が多くなることが影響しています。意識して、鉄の豊富な食材を積極的に摂ることが大切です！今回は、鉄を多く含む食品をご紹介します。今日のメニューの食材に、またお買い物のリストに、ぜひご活用ください。

種類	食品	ポイント
レバー	レバー（豚>鶏>牛）	鉄の量は肉の種類で違います
牛肉	牛肉（モモ、肩、ヒレ、舌 サーロイン、リブロース）	牛肉全般、鉄分豊富です！
豚肉、鶏肉	豚（タン、ヒレ、肩ロース） とり（ハツ、モモ）	より赤身の肉を選びましょう！
魚類	かつお、まぐろ、いわし、ししゃも サンマ、あじ、ぶり、サバ	いろんな種類の魚を食べましょう！
卵・大豆	卵黄、きな粉、おから、納豆	副菜やちょい足しで活用しましょう！
貝類	あさり、しじみ、はまぐり	貝類全般を積極的に！
海藻類	あおのり、ひじき、焼きのり	何かあと1品、というときやちょい足しで活用！
種実類	ごま、カシューナッツ アーモンド、くるみ	そのままでも◎和え物や炒め物に入れても◎

鉄分豊富な食材を料理に活用！

レバーを使用

- 他の肉とブレンドして使用

ミートソースやハンバーグのひき肉を一部レバーに（細かく刻む）

主菜として使用

- 肉は、より赤身の肉をチョイス！

買い出しの時に赤身の多い部位を選ぶ

- 魚は刺身か焼き魚で手間いらず

調理に手間がかかる魚料理は刺身でもOK！

いわし(小)やシシャモは焼いてそのまま骨ごと◎

ちょい足し

- 貝類は水煮缶が便利！

汁物、あえ物、シチュー、カレー、炒め物、など
うまいと栄養をちょい足しできます☆

- 種実類はおつまみでも、あえ物や炒め物にも

ビタミンEも豊富なナッツは実は鉄も摂れる！

そのままだけでなくちょい足し活用もおすすめです。

- 海藻類は色味や風味も足せます

あおのりや焼きのりはトッピングなどのイメージですが、
衣に混ぜれば磯部揚げ、あえ物に入れれば磯部和え等に変身！
ひじき(戻)はサラダに入れるのもおすすめです。

ストックしておくと便利な食材

- 缶詰類（あさり、サバ、サンマ）
- 冷凍（いわし、ししゃも）
- 乾物類（あおのり、ひじき、焼きのり、
切干大根、ナツツ類）
- 常備食材（卵、納豆、大豆製品）

外食・お惣菜も活用しよう！

焼肉（牛肉）、寿司（魚、貝類）
レバー料理（レバニラ、甘辛煮）

一言アドバイス

毎日の食事に少しづつちょい足しする
意識が大切です。今の状態で貧血(傾向)
の方や不足していると実感している方は、
積極的に取り入れていきましょう！

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】



KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

※転載はご遠慮ください