

## ●貧血対策レシピと献立作成

### ■貧血対策がなぜ必要なのか？

- ① 筋肉量が増える
  - ② 循環血液量が増える
  - ③ 成長のため
  - ④ 発汗、衝撃が多い
- ..鉄の需要が増える
- ..鉄の損失が大きい

### ■貧血の症状

頭痛、めまい、耳鳴り、倦怠感、食欲不振  
練習についていけなくなる、記録がのびない

### ■貧血対策レシピと献立作成の point

- ① 必要エネルギーの摂取
- ② 必要たんぱく質量の摂取
- ③ 鉄の不足しない食事
- ④ 鉄の吸収を促進する栄養素と一緒に摂る
- ⑤ 鉄の吸収を阻害するものを、鉄と一緒に摂取しない

### ■鉄 推奨必要量(1日)単位 mg

性別	男性	(月経なし) 女性	(月経あり)
6~7 歳	6.5	6.5	
8~9 歳	8.0	8.5	
10 歳~11 歳	10.0	10.0	14.0
12 歳~14 歳	11.5	10.0	14.0
15 歳~17 歳	9.5	7.0	10.5
18 歳~29 歳	7.0	6.0	10.5
30 歳~49 歳	7.5	6.5	10.5
50 歳~69 歳	7.5	6.5	10.5

<日本人の食事摂取基準 2015 年版(厚生労働省)より抜粋>

※一般的には、7~11mg を下回らないようにと推奨される

※アスリートは、20mg を推奨とも言われている

## ■鉄を多く含む食材と摂取法

### ① 鉄を多く含むもの

〈ヘム鉄〉 動物性食品に含まれる 吸収率 10~30%

レバー、赤身肉、マグロ、カツオ、牡蠣、しじみ、あさり、卵黄、あゆ、鰻の肝、煮干し

〈非ヘム鉄〉 植物性食品に含まれる 吸収率 2~10%

大根葉、小松菜、水菜、パセリ、枝豆、ニラ、サラダ菜、紫蘇、菜の花、切干大根  
青のり、ひじき、海苔、湯葉、納豆、豆腐、きなこ、高野豆腐、がんも、厚揚げ、豆乳  
きくらげ、抹茶、ココア、レーズン、ごま、松の実、カシューナッツ

### ② たんぱく質と一緒に摂る

- ・非ヘム鉄の吸収率が高まる
- ・たんぱく質がヘモグロビンを作る

例:レバー + ニラ 炒め  
牛肉 + 小松菜 + 海苔 炒め  
納豆 + 青のり + 卵黄

### ③ ビタミンCと一緒に摂る

鉄を吸収しやすい形に変え、ヘモグロビンの合成を促す

例:レバー + ニラ + レモン  
牛肉 + ジャガイモ(C) 甘辛煮  
サラダ菜 + はっさく(C) + 茹で鶏のささみ + カシューナッツ

### ④ 酢、柑橘類も摂り入れる

胃液を分泌させて鉄の吸収を高める

### ⑤ 鉄のフライパンで調理する

### ⑥ その他、血を作る栄養素

ビタミンB12

あさり、しじみ、牡蠣、さんま、レバー、チーズ、海苔、青のり

葉酸

菜の花、枝豆、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、いちご、マンゴー、納豆、海苔

### ⑦ 赤血球を柔らかくする 魚の油をとる(オメガ3)

## ■鉄の吸収を阻害するもの

コーヒー・紅茶・緑茶・ワインなどに含まれる タンニン ※食後少し時間をあけて飲む

■鉄食材 早わかり表

	mg/100g 中	1食目安量	1食含有量 mg
豚レバー	13	60g	7.8
鶏レバー	9	60g	5.4
鶏砂きも	2.5	50g	1.3
牛もも肉	2.7	80g	2.2
鴨肉	1.9	80g	1.5
羊肉(マトン)	2.3	80g	1.8
まぐろ	1.8	80g	1.4
かつお	1.9	80g	1.5
牡蠣	1.9	80g(小さめ 5 個)	1.5
あさり(殻付き)	3.8	80g(10 個)	3.0
卵黄	6.0	20gM1 個	1.2
うなぎの肝	4.6	80g	3.7
煮干し	18	10g	1.8
納豆	3.3	40g(1P)	1.3
木綿豆腐(厚揚げ)	1.5(2.6)	150g(1/2丁)	2.3(3.9)
高野豆腐	7.5	18g(1個)	1.4
枝豆(茹でさや付き)	2.5	50g(ひとつかみ)	1.3
青のり	77	1g(小さじ 1)	0.7
焼き海苔	11.4	3g(全形 1 枚)	0.3
小松菜	2.8	80g(1/3 束)	2.2
水菜	2.1	80g(1/3 束)	1.7
ほんれん草	2.0	80g(1/3 束)	1.6
パセリ	7.5	2g(大さじ 1)	0.2
サラダ菜	2.4	80g	1.9
ごま	9.9	6g(大さじ 1)	0.5
カシューナッツ	4.8	20g(ひとつかみ)	1.0
アーモンド	4.7	20g	1.0
ココア	14	18g(大さじ 3)	2.5
ひじき(乾)	58.2	2g	1.2
切干大根(乾)	3.1	15g	0.5
玄米ごはん	0.6	200g	1.2

## ■献立例

①

玄米ごはん

牛肉と厚揚げと小松菜の磯辺炒め

納豆 + 卵 + ごま

水菜とチーズと甘夏とカシューナッツのサラダ

まぐろのとろろ + 青のり

玄米200(1.2)  
牛もも 80(2.2)  
厚揚げ 50(1.3)  
小松菜 30(0.8)  
海苔 1/2(0.5)  
納豆 1P(1.3)、卵 1(1.2)、ごま大さじ 1(0.5)  
水菜 40(0.8)、カシューナッツ 10(0.5)  
まぐろ 80(1.4)、青のり小さじ 1/2(0.3)

●計 12

②

ごはん

あさりの味噌汁

冷奴

かつおのたたき

ほうれん草のお浸し

サラダ菜 + 鶏レバーのソース漬け + ゆで卵

あさり 10 個(3.0)  
木綿豆腐 150(2.3)  
かつお 80(1.5)  
ほうれん草 40(0.8)  
サラダ菜 40(1)  
鶏レバー30(2.7)  
卵1(1.2)

●計 12.5

③

枝豆ごはん

煮干しと豆腐と小松菜の味噌汁

牛肉のナムル

(牛もも・ほうれん草・ごま・人参・卵)

ひじきの五目煮

(鶏肉、ひじき、人参、ごぼう)

枝豆 50(1.3)  
煮干し 10(1.8)  
木綿豆腐 50(0.8)  
小松菜 20(0.6)  
牛もも 80(2.2)  
ごま大さじ 1(0.5)  
ほうれん草 40(0.8)  
卵1(1.2)  
ひじき 2(1.2)

●計 10.4

## ■おすすめレシピ

### 鶏レバーのウスターソース漬け



- ① 鶏レバーは、流水で良く洗い、血合いを取り除く。
- ② 小さめの一口サイズに切り、サッとゆでる（3分ほど）
- ③ 水気をふき取り、ウスターソースに漬け込む。

※冷蔵庫で3～4日持ちします

★サラダ菜と合わせると+ビタミンC

※茹で卵と一緒に漬けても

### ひじきと豆腐のサラダ

豆苗 葉先の柔らかい部分1cm幅に刻む

豆腐 1cm角切り

赤パプリカ 乱切り

ミックスビーンズ

ツナ

アーモンド

お皿に盛りつける



戻したひじきをオリーブ油で  
さっと炒めて醤油で味をつける  
サラダの上に盛り付ける

ごまドレッシング

白すりごま 大さじ1

オリーブ油 大さじ2

すし酢 大さじ1

★鉄

ひじき、豆苗、豆腐、ミックスビーンズ  
ツナ、アーモンド、ごま

★鉄の吸収を高めるビタミンC

豆苗、パプリカ

★鉄の吸収を高めるたんぱく質

豆腐、ツナ

### マグロの角切りと豆苗炒め



- ① マグロは1cm幅の角切りにする
- ② 豆苗は3cm幅に切る
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、マグロを炒め  
軽く塩・こしょうする。
- ④ 豆苗とカシューナッツも加えてさっと炒めて  
塩・こしょうで味を整える。

★鉄 まぐろ、カシューナッツ、豆苗

★ビタミンC 豆苗

### ビビンバ



牛肉 焼くかサッとゆでる

ほうれん草 サッと茹でる

切り干し大根 サッと茹でる

茹で大豆

それぞれ、塩、ごま油、すりごまで和える

器に盛り

真ん中に卵を割り

もみ海苔を散らす。

★鉄

牛肉、ほうれん草、切干大根、大豆、ごま、卵、海苔